

ECHT AKTIVIEREND!

prisma-Themenumfeld
Gesund & fit

prisma media solutions



Das war das *prisma*-Health-Programm 2025!

Cover ..... S. 03

Redaktionelle Beiträge ..... S. 07

Aktionswoche „Fit & gesund“ ..... S. 14

Arztkolumnen ..... S. 17

Gewinnspiele ..... S. 22

Digitale Channel ..... S. 26



Echte Impulsgeber:

Unsere Gesund & fit Cover

W
prisma
www.prisma.de
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung
TV-PROGRAMM
12.7. - 18.7.
Nr. 28/2025



NEUE CHANCE:
Gewinnen Sie
10 000 €
beim großen
prisma-Rätsel!
Seite 27

DIE HAUT VOR ZU VIEL SONNE SCHÜTZEN

Experten geben Tipps
Seite 4



ReiseLaune
MIT *prisma*
IN DEN URLAUB
Seite 5

W
prisma
www.prisma.de
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung
TV-PROGRAMM
3.2. - 9.2.
Nr. 5/2024



Gewinnen Sie
10 000 €
beim großen
prisma-Rätsel!
Seite 29

KREBSFORSCHUNG

Neue Therapien
Seite 4



STREAMING:
TIPPS RUND UM DAS
THEMA „GESUNDHEIT“
Seite 5

ANZEIGE
prisma Shopping
0,- € Versand-kosten
Wasserruder-gerät aus Holz
949,- €
Online bestellen:
PRISMA-SHOPPING.DE
oder 0911 46 27 13 83


prisma
www.prisma.de
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung
TV-PROGRAMM
2.3. - 8.3.
Nr. 9/2024
Gewinnen Sie
10 000 €
beim großen
prisma-Rätsel!
Seite 6
OHREN AUF
Warum gutes Hören
so wichtig ist
Seite 4
FINANZEN:
TIPPS RUND UM DAS
THEMA PFLEGE
Seite 5
ANZEIGE
Astoria
Kreuzfahrten-Zentrale
AIDA Bordguthaben-
Spezial
finden Sie im Heft!
0800/8222708 | www.kreuzfahrten-zentrale.de
Astoria Reisebüro GmbH | Dielingerstr. 1-6 · 49074 Osnabrück


prisma
www.prisma.de
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung
TV-PROGRAMM
25.5. - 31.5.
Nr. 21/2024
Gewinnen Sie
10 000 €
beim großen
prisma-Rätsel!
Seite 17
HARTMUT ENGLER ZU
GAST IM prisma-PODCAST
Seite 5
IDEEN FÜR EINE BESSERE
ZUKUNFT: FREDERIK FLEIG
TRIFFT EUROPAS VISIONÄRE
Seite 5
GUT DURCH DIE
WECHSELJAHRE
Tipps vom Experten
Seite 4 und 34


prisma
www.prisma.de
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung
TV-PROGRAMM
6.7. - 12.7.
Nr. 27/2024
Neue CHANCE:
Gewinnen Sie
10 000 €
beim großen
prisma-Rätsel!
Seite 10
PER HANDY
ZUM HAUTARZT
Dermatologen nutzen
moderne Technik
Seite 4
ANZEIGE
A PROTEIN
SHAKE A DAY
keeps both doctor...
& WEIGHT, AWAY!
STIMMT! ABER ES IST NUR
DIE HALBE WAHRHEIT...
So geht's: Erfahren Sie
mehr auf Seite 3
ANZEIGE
SOMMER
SALE
+++ Über 30 Coupons ab Seite 12 +++
+++ und auf Sommersale.de +++


prisma
www.prisma.de
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung
TV-PROGRAMM
14.9. - 20.9.
Nr. 37/2024
GEFAHREN
MINIMIEREN
So können Sie Kinder schützen
Seite 4
Gewinnen Sie
10 000 €
beim großen
prisma-Rätsel!
+ EXTRA GROßER
RÄTSELSPAß
Seite 10
KATRIN BAUERFEIND
IM PODCAST:
NEUE SHOW STARTET
Seite 5
ANZEIGE
A PROTEIN
SHAKE A DAY
keeps both doctor...
& WEIGHT, AWAY!
STIMMT! ABER ES IST NUR
DIE HALBE WAHRHEIT...
So geht's: Erfahren Sie
mehr auf Seite 11

prisma
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung
www.prisma.de
TV-PROGRAMM
22.2. - 28.2.
Nr. 8/2025

ICH HAB RÜCKEN

Tipps für Sitz-Arbeiter

Seite 4



LACHEN UND SCHUNKELN: KARNEVAL IM TV

Seite 27



Gewinnen Sie **10 000 €** beim großen *prisma*-Rätsel!

Seite 30

ANZEIGE

Zu den Reisen

Viele tolle Reiseangebote auf Seite 21 im Innenteil



★ komfortabel
★ nachhaltig
★ umsteigefrei

1. Klasse in den Urlaub – Sonderzugreisen mit dem privaten **AKE-RHEINGOLD**

prisma
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung
www.prisma.de
TV-PROGRAMM
7.6. - 13.6.
Nr. 23/2025

Gewinnen Sie **10 000 €** beim großen *prisma*-Rätsel!

Seite 19



BLUTSPENDEN RETTEN LEBEN

Am 14. Juni ist Weltblutspendetag

Seite 31



ANZEIGE

ReiseLaune



REISESOMMER 2025: MITMACHEN UND KARTEN FÜR FREIZEITPARKS GEWINNEN

Seite 5

Abnehmen mit dem Stoffwechsel-Trick



So geht's: Erfahren Sie mehr auf Seite 15



Vielfältig und kompetent:

Regelmäßige Beiträge zu Gesundheitsthemen

Noch mehr Gesundheitsthemen:
www.prisma.de/gesundheit



Gut vorbereitet in den Urlaub

Niemand möchte auf Reisen krank werden. Doch eine gut sortierte Reiseapotheke gehört für den Fall der Fälle ins Gepäck. *prisma* gibt einen Überblick, was nützlich sein könnte.

von Sarah Hegemann

Wer verreisen möchte, sollte beim Kofferpacken nicht nur an Anziehsachen und Kosmetik denken, sondern auch an eine medizinische Grundausstattung. Dazu gehören Pflaster, Blasenpflaster, Verbandsmaterial, Desinfektionsspray für Wunden, eine Pinzette, Insektenschutzmittel, Brand- und Wundheilsalbe und Mittel gegen Durchfall. Sonnencreme sowie eine kühlende Salbe, falls man sich doch einen Sonnenbrand holt, sollten ebenfalls eingepackt werden. Auch ein Fieberthermometer und nach Bedarf Mittel gegen Reiseübelkeit sind sinnvoll. Um auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein, kann man zudem Präparate gegen Husten, Halsschmerzen und Schnupfen mitnehmen.

Wer mit Kindern in den Urlaub fährt, sollte an kindgerechte Mittel gegen Durchfall, Schmerzen und Fieber denken, beispielsweise Fiebersaft und Zäpfchen. Auch Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen, gehören ins Gepäck. Diabetiker und alle, die flüssige Medikamente mit ins Flugzeug nehmen wollen, sollten sich ein ärztliches Attest ausstellen lassen, das sie bei Kontrollen am Flughafen vorzeigen können.

Für Reisen in tropische Länder oder Regionen werden zusätzlich auch noch Wundschnellverbände, Spezialpflaster für Schnittverletzungen sowie Wasserentkeimungs-Tabletten empfohlen. Eine Liste für die Reiseapotheke in Ländern mit schlechter medizinischer Versorgung gibt es online auf der Seite des Auswärtigen Amtes. Dort werden auch exemplarisch verschiedene Medikamente vorgeschlagen. Generell gilt, dass Medikamente am Urlaubsort möglichst kühl und trocken gelagert werden sollten. Wer mit dem Auto verreist, kann die Reiseapotheke zum Beispiel in einer Kühltasche verstauen.

Fotos: Taurus Investments; Gettyimages

Fotos: Gettyimages/Tabiji; ARD Degeto Film/Constantin Television/Lamorale Film/Petro Domenigi

Vom Suchen und Finden

Maria Abeler (Ronja Rath, Foto) hat scheinbar das perfekte Leben. Die ausgebildete Zimmerin und studierte Betriebswirtin ist beruflich erfolgreich und soll bald den Familienbetrieb ihres Vaters Volker (Oliver Stokowski) übernehmen. Auch Marias Freund Steffen (Silas Breiding) hat große Pläne mit ihr – ein eigenes Haus, Hochzeit, Kinder. Doch als der Wandergeselle Cem (Sohel Altan Gol) in der Werkstatt der 28-Jährigen auftaucht, stellt Maria all ihre Zukunftspläne in Frage. Sie ist beeindruckt von Cem, der sich einfach treiben lässt. Kurzerhand beschließt sie, sich ihm anzuschließen und auf die Walz zu gehen. Drei Jahre ohne Handy, ohne sonstige Verpflichtungen und ohne Steffen. Maria lernt unterwegs die Traditionen ihres Handwerks kennen, erfährt eigene Grenzen und entdeckt unerwartete Stärken. Und sie stellt sich die Frage: Wo will ich eigentlich wirklich ankommen? Das Roadmovie „Auf der Walz – Drei Jahre und ein Tag" ist eine humorvolle, aber auch tiefgründige Geschichte über das Loslassen, das Suchen und das Finden. Gedreht wurde der Film von Regisseurin Sibylle Tafel in Österreich. *sdt*

„Auf der Walz"
Freitag, 15. August, 20.15 Uhr, ARD und in der ARD Mediathek abrufbar

Strandkorb gewinnen!

Urlaubs-Feeling für daheim: Der Profistrandkorb Nordsee Sylt ist so gebaut wie die Vermieterstrandkörbe, die an den Urlaubsstränden an Ost- und Nordsee stehen. Seewasserbeständiges Mahagoniholz, Edelstahlbeschläge, Metallverstärkungen im Korpus sowie die leicht abwaschbaren „ERA"-Bezüge machen den Strandkorb sehr langlebig, robust und pflegeleicht. Er wird mit montierten Laufrollen geliefert, sodass er einfach zum gewünschten Ort gerollt werden kann. Das Gesamtmaß außen beträgt circa 124 cm x 87 cm x 159 cm (B x T x H). Im *prisma*-Shop können Sie den Strandkorb mit ausschiebbaren Fußstützen und Klapptisch auch kaufen.
www.prisma-shopping.de

Verlosung:
prisma verlost einen Profistrandkorb Nordsee Sylt im Wert von 1799 Euro.

Einfach bis zum 29.8.2025 unter
01378 / 901 818*
anrufen oder senden Sie eine SMS mit prisma18+ Ihre Adresse an die 99699**

*0,50 €/Anruf aus dem Festnetz, max. 42 ct/Anruf aus dem Mobilfunknetz. **0,50 €/SMS.

Der Preis wurde *prisma* vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen

GESUNDHEITSMELDUNGEN



Krebsvorsorge nicht verpassen!

Wissen Sie, ab welchem Alter welche Vorsorgeuntersuchungen für Männer und Frauen angeraten sind? Wann hat zum Beispiel zuletzt ein Dermatologe geschaut, ob es Hautveränderungen an Ihrem Körper gibt? Wann hat ein Arzt die Hoden beziehungsweise die Gebärmutter untersucht? Obwohl die gesetzlichen Kassen die Kosten für zahlreiche regelmäßige Krebsvorsorgeuntersuchungen übernehmen, schieben viele Menschen solche Termine oft lange vor sich her. Keine Zeit, keine Lust, Sorge, dass die Untersuchung unangenehm sein könnte – die Gründe für das Aufschieben sind vielfältig.

Mit dem „Tag der Krebsvorsorge", der in diesem Jahr am Freitag, 28. November, stattfindet, soll über die verschiedenen Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von Krebs aufgeklärt werden. Initiiert haben den Aktionstag die Deutsche Krebsgesellschaft, die in diesem Jahr ihr 125-jähriges Bestehen feiert, und die AOK.

Wird eine Krebserkrankung frühzeitig erkannt, haben die Betroffenen oft bessere Überlebens- und Heilungschancen. Mit der von der STIKO empfohlenen HPV-Impfung im Kindes- oder Jugendalter gibt es sogar eine Chance, Gebärmutterhalskrebs vorzubeugen. Zur entsprechenden Vorsorgeuntersuchung sollten Frauen aber natürlich trotzdem gehen.

Ein spielerisches, aber dennoch hilfreiches Instrument, um herauszufinden, welche Früherkennungsuntersuchung man als nächste wahrnehmen sollte, bietet die AOK mit dem „Vorsorg-O-Mat" auf ihrer Homepage. Gibt man dort Alter und Geschlecht an, werden in Frage kommende Untersuchungen vorgeschlagen. Dabei wird kurz beschrieben, was bei der jeweiligen Untersuchung passiert. Zudem gibt es Videos mit weiterreichenden Informationen und außerdem die Möglichkeit, direkt einen passenden Facharzt zu finden.

Übrigens: Laut AOK fühlen sich viele Menschen besser, wenn sie eine lange aufgeschobene Aufgabe – wie das Vereinbaren und Wahrnehmen eines Vorsorgetermins – schließlich doch erledigt haben.

Weitere Infos gibt es auf der Homepage der AOK, wo auch der „Vorsorg-O-Mat" über das Suchfeld leicht zu finden ist. *arr*
www.aok.de/pk/magazin/

Durchfall: Krankheitserreger natürlich bekämpfen

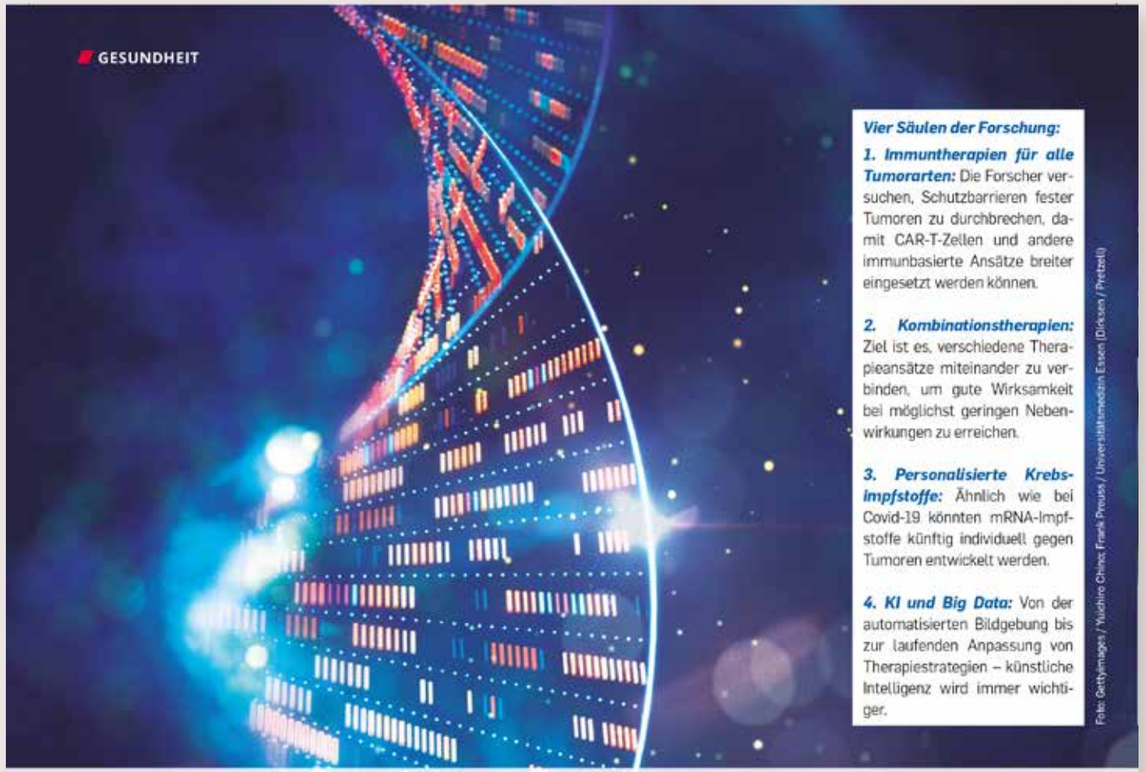
Durchfall kommt meist überraschend und zur Unzeit. Dann muss schnell etwas Wirksames zur Hand sein. Zusätzlich zu den üblichen Hausmitteln wie schwarzer Tee und Schonkost gibt es jetzt ein neues, natürliches Arzneimittel, das Krankheitserreger und deren Gifte wie ein Schwamm binden kann.

Die häufigsten Ursachen für Durchfall sind Magen-Darm-Infektionen sowie verdorbene Lebensmittel – etwa auf Reisen –, aber auch Nahrungsmittel-Intoleranzen und Nebenwirkungen von Medikamenten. Eine Möglichkeit, die Krankheitserreger und deren Gifte zu bekämpfen, ist mikrofeine Heilerde. Sie ist ein naturreiner Löss und hat mit ihrer einzigartigen Zusammensetzung aus natürlichen Mineralien und Spurenelementen eine große innere Oberfläche. Durch ihr besonderes Bindungsvermögen wirkt sie wie ein Schwamm. Auf diese Weise werden Krankheitserreger mit dem Stuhl ausgeschieden. Heilerde normalisiert außerdem die Magen-Darm-Tätigkeit, enthält wertvolle Mineralien und Spurenelemente und keine chemischen Zusätze wie Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe. Ihre Zusammensetzung wirkt sich zudem positiv auf den Elektrolyt-Haushalt aus, der durch den Wasserverlust aus dem Lot geraten kann. Heilerde mikrofein ist in Apotheken, Reformhäusern und Bio-Fachgeschäften erhältlich.



Am besten rührt man das Heilerde-Pulver in ein Glas Wasser oder Tee und trinkt es in kleinen Schlucken. Das ist auch deswegen sinnvoll, weil es dem Körper hilft, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, den eine Durchfall-Erkrankung hervorruft. Reichlich zu trinken, ist ohnehin bei Durchfall wichtig. Zusammen mit Schonkost wie Bananen, Zwieback, Reis, Kartoffel- oder Haferbrei und gedünstete Möhren sollte sich der Darm bald beruhigen. Wenn die Beschwerden jedoch nach 24 Stunden nicht nachlassen und ungewöhnliche Schlappheit, Schwindel oder Fieber auftreten, sollte ein Arzt aufgesucht werden. *as*

Fotos: Gettyimages/PixelsEffect/Inpixelvanen



Vier Säulen der Forschung:

1. Immuntherapien für alle Tumorarten: Die Forscher versuchen, Schutzbarrieren fester Tumoren zu durchbrechen, damit CAR-T-Zellen und andere immunbasierte Ansätze breiter eingesetzt werden können.

2. Kombinationstherapien: Ziel ist es, verschiedene Therapieansätze miteinander zu verbinden, um gute Wirksamkeit bei möglichst geringen Nebenwirkungen zu erreichen.

3. Personalisierte Krebsimpfstoffe: Ähnlich wie bei Covid-19 könnten mRNA-Impfstoffe künftig individuell gegen Tumoren entwickelt werden.

4. KI und Big Data: Von der automatisierten Bildgebung bis zur laufenden Anpassung von Therapiestrategien – künstliche Intelligenz wird immer wichtiger.

Foto: Gettylmages / Yuichiro Chino; Frank Preuss / Universitätsmedizin Essen (Dirksen / Pretzell)

Kampf gegen Krebs:
Neue Verfahren, höhere Heilungschancen

Die moderne Onkologie steht vor einem Paradigmenwechsel. Gezielte Forschung, Vernetzung, künstliche Intelligenz (KI) und digitale Technologien werden in Zukunft die Krebsmedizin maßgeblich prägen. Betroffene können davon stark profitieren.

von Annette Schneider

Dank Molekulardiagnostik, Immuntherapie und künstlicher Intelligenz (KI) werden die Überlebenschancen und die Lebensqualität vieler krebskranker Menschen sehr wahrscheinlich steigen. Operation, Bestrahlung und Chemotherapie bleiben auch weiterhin wichtig. Zwei Expertinnen der Universitätsmedizin Essen, Professorin Uta Dirksen, kommissarische Direktorin der Klinik für Kinderheilkunde III, und Dr. Ina Pretzell, Sprecherin des Zentrums für Personalisierte Medizin, haben *prisma* Einblicke in aktuelle Entwicklungen ihrer Fachgebiete gegeben.

Ein Beispiel ist die Behandlung krebskranker Kinder und Jugendlicher. Die jungen Patienten profitieren, weil neue Behandlungen gezielter wirken. Mögliche Langzeitfolgen der Krebstherapie können so reduziert werden. „Besonders für Kinder mit Hochrisikotumoren haben wir neue Verfahren, die das körpereigene Immunsystem in den Kampf gegen Krebs einbinden. Zu den vielversprechenden Methoden gehören gekoppelte Antikörper, die Tumor- und Immunzellen gezielt verknüpfen, und die CAR-T-Zell-Therapie. Dabei werden T-Zellen im Labor gen-

Seltene Allergien:
So ungewöhnlich sind die Auslöser

Welche Form von seltenen Allergien gibt es und was sind die Auslöser? Diese und andere Fragen hat *prisma* dem Dermatologen Dr. med. Frederik Krefting gestellt.

von Annette Schneider



Dr. Frederik Krefting ist Funktionsoberarzt an der Klinik für Dermatologie der Universitätsmedizin Essen, sowie Facharzt für Dermatologie und Venerologie mit Zusatzweiterbildung Allergologie.

Wodurch entsteht grundsätzlich eine Allergie?

Dr. Frederik Krefting: Allergien sind generell erstmal Überempfindlichkeitsreaktionen des Immunsystems. Bekannt sind den meisten Pollenallergien, zum Beispiel ausgelöst durch Birken- oder Gräserpollen, oder Nahrungsmittelallergien, etwa gegen Nüsse oder Soja.

Welche seltene, wenig bekannte Nahrungsmittelallergie gibt es?

Eine weniger bekannte Nahrungsmittelallergie ist zum Beispiel das Alpha-Gal-Syndrom. Dabei handelt es sich um eine seltene Allergie gegen das Zuckermolekül Alpha-Gal, das insbesondere in rotem Fleisch sowie Innereien wie Schweineleber und -niere vorkommt. Das Alpha-Gal-Syndrom unterscheidet sich von anderen Nahrungsmittelallergien vor allem durch den zeitlichen Abstand zwischen Verzehr und Auftreten der Symptome.

Wieso ist sie für Betroffene so schwer einzuordnen?

Üblicherweise treten allergische Reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittel bereits wenige Minuten nach dem Verzehr auf. Beim Alpha-Gal-Syndrom dauert es allerdings bis zu einigen Stunden, bis sich die Symptome – wie juckende Quaddeln auf der Haut – zeigen. Dieser große zeitliche Abstand zwischen Verzehr und Reaktion führt dazu, dass die Allergie häufig noch unerkannt bleibt. Eine genaue Zahl der Betroffenen ist daher ebenfalls nicht bekannt.

Wie kann diese seltene Allergie diagnostiziert werden?

Festgestellt werden kann die Allergie über einen gezielten Bluttest, der spezifische Antikörper gegen Alpha-Gal nachweisen kann. Eine kausale, medikamentöse Therapie gibt es für diese seltene Allergie noch nicht. Bislang empfehlen wir Betroffenen, die entsprechenden Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil von Alpha-Gal nach Diagnosestellung konsequent zu meiden.



Foto: Fotolia/ Gettylmages / Westend61

Viele Pollenallergien äußern sich durch tränende, juckende Augen, verstopfte Nase und Niesattacken.

Welche anderen seltenen Allergien gibt es noch?

Eine in Deutschland zunehmende, aber insgesamt noch seltene Pollenallergie ist die Ambrosia-Allergie, ausgelöst durch die Pollen des Traubenkrauts (Ambrosia artemisiiflia). Die Symptome wie tränende, juckende Augen, verstopfte Nase und Niesattacken unterscheiden sich nicht von anderen Pollenallergien. Der Unterschied ist der zeitliche Kontext der Symptome: Während Birkenpollen eher im Frühjahr vor allem im April und Gräserpollen im Sommer vor allem von Mai bis August blühen, tritt die Ambrosia-Allergie insbesondere im Spätsommer von August bis September auf. Die Diagnose erfolgt über Haut- und Bluttests.

Gibt es eine Therapie?

Seit einigen Jahren gibt es in Deutschland eine zugelassene Allergen-Immuntherapie (SLIT) in Tablettenform, die die allergische Reaktion auf die Ambrosia-Pollen deutlich lindern kann.

Wie ist die medizinische Versorgung bei seltenen Allergien allgemein?

Die Grundlage für jede medizinische Versorgung – ob bei häufigen oder seltenen Allergien – ist eine ausführliche Anamnese und eine gezielte Diagnostik, um das für die Symptome verantwortliche Allergen zu identifizieren. Je nach vermutetem Auslöser werden Haut- oder Bluttests durchgeführt. Ist das auslösende Allergen gefunden, besteht die Therapie aus drei Teilen: Betroffene sollten das jeweilige Allergen bestmöglich meiden. Zusätzlich helfen symptomatische Therapien, zum Beispiel mit im Volksmund sogenannten „Antiallergietabletten" wie Antihistaminika. Eine Allergen-Immuntherapie kann die weitere Produktion der auslösenden Antikörper reduzieren und damit eine Allergie auch ursächlich bekämpfen.

Bisher gibt es jedoch nicht für alle Allergene – insbesondere nicht für seltene Allergien – etablierte diagnostische oder therapeutische Optionen. In vielen Fällen fehlen geeignete Haut- oder Bluttests sowie spezifische kausale Behandlungen wie die Allergen-Immuntherapie. Um auch seltene Allergien in Zukunft besser diagnostizieren und auch behandeln zu können, ist daher weitere wissenschaftliche Forschung notwendig.



Eine Blutspende kostet nur wenig Zeit und kann viel Gutes bewirken.

Michaela Goecke ist Abteilungsleiterin im Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG).

Fotos: GettyImages / AndreyPopov; Michaela Göcke

Spenden rettet!

Am 14. Juni ist Weltblutspendetag. Wofür werden die Spenden dringend gebraucht, was gibt es zu beachten? Dazu hat uns Michaela Goecke vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) interessante Einblicke gegeben.

von Anne Richter

Viele kennen die Aussage, dass durch Blutspenden Leben gerettet werden. Zum Weltblutspendetag am Samstag, 14. Juni, hat *prisma* beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) nachgefragt, warum Blutspenden wichtig sind.

Michaela Goecke, Abteilungsleiterin beim BIÖG, erklärt, dass gespendetes Blut eine zentrale Rolle bei der medizinischen Versorgung spielt: „Es kommt unter anderem bei Unfällen mit hohem Blutverlust, während oder nach größeren Operationen oder bei der Behandlung schwerer Erkrankungen wie etwa Krebserkrankungen oder Blutkrankheiten zum Einsatz. Dabei ist Blut ein vielseitiger Rohstoff: Rote Blutkörperchen (Erythrozyten) helfen, Blutverluste auszugleichen. Blutplasma enthält das Eiweiß Albumin, das bei Verbrennungen oder Verletzungen wichtig ist. Und weitere Bestandteile des Blutes werden zur Herstellung lebenswichtiger Medikamente genutzt."

Wie viel Blut wird benötigt?

Genaue Zahlen gibt es nicht, aber Schätzungen gehen von etwa 15 000 Spenden pro Tag aus, die in Deutschland gebraucht werden. Die Versorgung schwankt aber: Bei Grippewellen, an Feiertagen oder zur Urlaubszeit im Sommer kommen weniger Menschen zur Blutspende. Um Engpässe zu vermeiden, wäre es daher gut, wenn möglichst viele Menschen regelmäßig Blut spenden. Das ist an vielen Orten möglich, beispielsweise in Kliniken, bei Blutspendeaktionen vor Ort, wie sie etwa das Deutsche Rote Kreuz durchführt, oder in Blut- und Plasmaspendezentren. Einen Überblick gibt es unter:
www.blutspenden.de/blutspendedienste/

Spender müssen älter als 18 Jahre sein und mindestens 50 Kilogramm wiegen. Zudem muss zwischen den Spenden ausreichend Zeit vergehen und die Spender müssen bestimmte Gesundheitskriterien erfüllen. Vor der Spende wird ein Fragebogen dazu ausgefüllt.

Blut- oder Plasmaspende?

Der Unterschied zwischen Blut- und Plasmaspende besteht darin, dass bei der Vollblutspende alle Bestandteile des Blutes entnommen werden, während bei der Plasmaspende das Blut durch eine Apheresemaschine geleitet wird, erklärt Goecke. Das Plasma werde so separiert, während die übrigen Bestandteile in den Körper zurückgeführt würden. Daher dürfe Blutplasma häufiger gespendet werden – bis zu 60 Spenden in zwölf Monaten sind möglich. Wie viel jeweils gewonnen wird, hängt vom Körpergewicht des Spenders ab. Bei Vollblutspenden werden rund 500 Milliliter Blut entnommen.

Sind Blutspenden sicher?

„Die Sicherheit von Empfängerinnen und Empfängern sowie auch von Spenderinnen und Spendern von Blut und Blutprodukten hat höchste Priorität", sagt Goecke. Das Blut werde im Labor gründlich auf eine Reihe Krankheitserreger untersucht. Nur wenn es keine Auffälligkeiten gibt, wird die Spende weiterverwendet. Gibt es Auffälligkeiten, wird der Spender informiert. Somit kann eine Blutspende auch hilfreich für die eigene Gesundheit sein. Plasmaspenden werden ebenfalls untersucht und meist mehrere Monate gelagert. Ist eine weitere Spende nach mehr als vier Monaten auch unauffällig, kann das Plasma für Transfusionen oder zur Herstellung von Arzneimitteln genutzt werden.



Foto: SWR

Über Doc Fischer:

Dr. Julia Fischer moderiert mittwochs um 20.15 Uhr die SWR-Gesundheitssendung „Doc Fischer", ist Buchautorin („Medizin der Gefühle") und medizinische Expertin in Talkshows. Als Host des ARD Gesund Youtube-Kanals erklärt sie anschaulich medizinische Themen. Regelmäßig lesen Sie von ihr in unserer Rubrik „Arzt-Kolumne".

Bluthochdruck – *Risikofaktor mit schweren Folgen*

Hoher Blutdruck erhöht das Risiko etwa für Schlaganfall oder Herzinfarkt. Deshalb ist es wichtig, zu hohe Werte schnell zu erkennen und in den Griff zu bekommen. Doch nicht immer helfen Medikamente.

von Annette Schneider

Viele Menschen sind von zu hohem Blutdruck betroffen, wissen das aber nicht – denn oft sind lange Zeit keine klaren Symptome bemerkbar. Deshalb ist es sinnvoll, den Blutdruck regelmäßig messen zu lassen. Der Blutdruck entsteht, wenn das Herz Blut durch den Körper pumpt. Dabei übt das Blut Druck auf die Gefäßwände aus. Man unterscheidet zwei Werte: den systolischen – also den Druck beim Herzschlag – und den diastolischen, wenn das Herz in der Pause erschlafft. Der optimale Blutdruck liegt bei unter 120 zu 80. Von Bluthochdruck wird meist ab Werten von 140/90 mmHG gesprochen Liegen die Werte dauerhaft zu hoch, drohen ernste Komplikationen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Als Risikofaktoren für hohen Blutdruck gelten unter anderem Übergewicht, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, zu viel Stress und das Rauchen. Wer seinen Lebensstil ändert, kann dem Bluthochdruck entgegenwirken. Auch Medikamente können helfen. Manchmal aber sind andere Behandlungsoptionen nötig, wie ein Fallbeispiel unserer Kolumnistin Doc Fischer zeigt:

„Ich habe gemerkt, dass ich kaum noch aus dem Haus will", erzählt der 60-jährige Betroffene aus ihrer Sendung. Auch seine Freizeitbeschäftigung als Rettungssanitäter konnte er nicht mehr ausüben. Immer wieder stieg sein Blutdruck plötzlich auf gefährlich hohe Werte. Auch Medikamente halfen nicht. Warum der Blutdruck bei ihm nicht stabilisiert werden konnte, blieb lange Zeit unklar. Der Mann hatte bereits etliche Herzinfarkte erlitten. Ihm wurden mehrere Stents eingesetzt. Trotz der medikamentösen Therapie blieb die Angst vor plötzlichen Blutdruckanstiegen. Die Diagnose lautete: therapieresistenter Bluthochdruck mit schweren Folgeschäden. Schließlich wurde er ans Universitäts-Herzzentrum Freiburg überwiesen, wo ihn der Kardiologe Dr. Elias Noory betreut. Gemeinsam besprachen sie eine ergänzende Behandlungsoption: die renale Denervation.

Dabei handelt es sich um einen minimalinvasiven Eingriff, bei dem über einen Katheter gezielt Nervenfasern an den Nierenarterien verödet werden – genau dort, wo das Nervensystem den Blutdruck mitsteuert. Ziel ist es, überaktive Signale des sogenannten Sympathikus zu unterbrechen. Dieses Stressnervensystem bleibt bei manchen Menschen auch in Ruhe aktiv – und kann so dauerhaft hohen Blutdruck verursachen.

„Wir setzen die renale Denervation dort ein, wo Medikamente allein nicht ausreichen – und der Leidensdruck hoch ist", erklärt Dr. Noory. Der Eingriff zeigte Wirkung. Die Blutdruckwerte des 60-Jährigen sind deutlich besser, die gefährlichen Spitzenbelastungen blieben seitdem aus. Dass die Behandlung anschlägt, merkt auch der Betroffene selbst: „Die Angst ist jetzt schon ein bisschen weg – und es ist schön, dass man wieder mehr Lebensqualität spürt", sagt er. Seine Medikamente konnten reduziert werden, zusätzlich achtet er noch gezielter auf Ernährung und Bewegung. Regelmäßige Kontrollmessungen sollen den Behandlungserfolg langfristig sichern.

Entlastung für den Rücken

Den Großteil des Tages verbringen viele von uns sitzend am Schreibtisch. Doch selbst im Büro kann mit den richtigen Übungen Vorsorge für einen gesunden Rücken getroffen werden.

von Felix Förster

Das Hauptproblem an einer sitzenden Tätigkeit ist natürlich die stundenlange Eintönigkeit, die man seinem Rücken dadurch antut. „Sinnvoll ist es natürlich, immer wieder Wechsel einzubauen", sagt Bianca Antelmann, Physiotherapeutin aus Kaarst. „Das heißt, es ist wichtig immer mal wieder aufzustehen, seine Haltung zu verändern oder durch kleinere Übungen für eine Abwechslung in der Haltung zu sorgen." Bewegung zwischendurch ist wichtig, da reicht auch in der Mittagspause ein kleiner, zügiger Spaziergang. Wer das nicht einrichten kann, dem helfen aber auch schon kleinere Laufeinheiten im Büro oder der Wechsel zwischen sitzender und stehender Arbeit. „Auch kleinere Übungen, die direkt am Schreibtisch gemacht werden können oder auf einer kleinen Yogamatte auf dem Boden sind hilfreich", sagt Bianca Antelmann. „Schon wenige Minuten am Tag reichen da aus und es wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus." Wichtig sei dabei die Regelmäßigkeit der Übungen. Denn nur so stärken sie den Rücken nachhaltig und beugen Verspannungen vor. Wichtig ist es auch, vor den Übungen die Rückenmuskulatur zu aktivieren, um weitere Verspannungen oder Zerrungen zu verhindern. Das kann ganz einfach an einer Wand erfolgen: Mit dem Rücken an eine freie Wand stellen und den Körper dagegen pressen. Diese Haltung circa 30 Sekunden halten. Die Schultern sollten dabei straff gehalten werden und Rücken- und Bauchmuskulatur angespannt werden. Dies drei- bis viermal wiederholen.

Neben Bewegung und Übungen ist auch der Arbeitsplatz an sich wichtig. So sollte der Bürostuhl ergonomisch richtig ausgerichtet sein, Bildschirm-, Schreibtisch- und Stuhlhöhe müssen ebenfalls aufeinander abgestimmt sein. Viele Arbeitgeber helfen bei der richtigen Auswahl und sind daran interessiert, dass ihre Mitarbeiter richtig sitzen.



Menschen, die den ganzen Tag am Schreibtisch verbringen, kennen das: Rückenschmerzen vom Sitzen. Schon kleinere Übungen können Abhilfe schaffen.

Mobilisierung der Wirbelsäule

Sitzen Sie bequem und aufrecht, strecken Sie nun die Arme nach vorn aus, die Finger sind ineinander verschränkt. Nun die Handflächen nach vorne drehen, während die Schultern nach hinten gezogen und damit in die Übung integriert werden. Heben Sie nun Blick und Arme nach oben zur Decke. Damit wird die Wirbelsäule gestreckt. Nun ausatmend mit den gestreckten Armen nach rechts beugen. Wichtig ist dabei, den Kopf nicht zur Seite fallen zu lassen, sondern die Länge in der Halswirbelsäule beizubehalten. Nun strecken Sie die Arme aktiv und atmen bewusst in die linke Körperseite. Spüren Sie die Dehnung in der linken Flanke. Kommen Sie einatmend wieder zur Mitte und beugen Sie ausatmend nach links. Strecken Sie auch hier die Arme und spüren Sie die Dehnung der rechten Seite. Einatmend nun zur Mitte zurückfinden und diese einfache Übung wiederholen. Zum Schluss die Arme über die Seiten sinken und die Übung beenden.





Rückenstreckung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und winkeln Sie die Oberschenkel so weit wie möglich ab. Füße liegen vollständig auf dem Boden. Führen Sie nun Ihre Hände hinter dem Kopf zusammen. Alternativ können Sie die Arme auch über den Kopf verschränken. Neigen Sie nun langsam Ihren Oberkörper so weit wie möglich nach vorne ab. Halten Sie die Position kurz und führen Sie den Oberkörper wieder kontrolliert nach oben. Nun kurz innehalten. Wichtig ist, dass die Muskulatur stets angespannt ist. Wiederholen Sie dies mehrfach. Die Übung sollte so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist.

Vierfüßlerstand

Bei dieser Übung ist der Vierfüßlerstand die Ausgangsposition, bei der Sie sich auf den Händen und Knien am Boden abstützen. Der Rücken muss gerade sein. Menschen mit Knieproblemen sollten vorsichtig sein, hier kann ein Kissen Abhilfe schaffen. Nun strecken Sie einen Arm und das entgegengesetzte Bein gerade aus, sodass der entsprechende Arm, Ihr Oberkörper und das entgegengesetzte Bein eine gerade Linie bilden. Halten Sie diese Position und achten Sie auf ein kontrolliertes Tempo.

Nun werden der Ellenbogen und das entgegengesetzte Knie unter dem Körper zusammengeführt. Arm und Bein können dann wieder abgesetzt wreden, um den anderen Arm und das entgegengesetzte Bein zu bewegen. Die Übung mehrfach wiederholen. Wichtig ist hierbei, dass die Muskeln beansprucht werden.



Foto / Grafic: Gettyfmages / martin-dm / tonioyamut (3)

Stressfrei entspannen ***im Sauerland***

Fernab vom Stress und Lärm liegt idyllisch das familiär geführte Ferien-, Sport- und Wellnesshotel Stockhausen am Ortsrand von Sellinghausen im Sauerland. Zu jeder Jahreszeit bietet es Sportangebote, Ruhe und Entspannung. Der vor der Tür liegende Sauerland-Höhenflug wurde zum zweitschönsten Wanderweg Deutschlands gekürt. Radfahrer und Reiter können ebenfalls die romantische Gegend erkunden. Ein hauseigener 18-Loch-Golfplatz, eine Golfschule und Golf-Intensiv-Wochenenden erfreuen das Sportlerherz. Im Spa können Gäste bei klassischen Massagen, Bädern, Kosmetik und mehr entspannen – Erholung für Körper und Seele.

www.hotel-stockhausen.de

Hotel STOCKHAUSEN

Verlosung: *prisma* und das Ferienhotel Stockhausen verlosen einmal einen Aufenthalt für zwei Personen mit fünf Übernachtungen inklusive Halbpension.



Einfach bis zum 28.2.2025 unter 01378 / 900 360* anrufen oder senden Sie eine SMS mit prisma60+ Ihre Adresse an die 99699**

* 0,50 €/Anruf
** 0,50 Euro/SMS

Die Preise wurden *prisma* vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt.

Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen

Klimawandel und erhöhte UV-Strahlung: *Was kommt da auf uns zu?*

Der Klimawandel bringt nicht nur Gletscher zum Schmelzen, verursacht Hitzewellen, extreme Trockenheit oder Überflutungen. Er verringert auch die stratosphärische Ozonschicht über Deutschland. Dadurch erhöht sich die UV-Strahlung. *prisma* hat mit drei Experten darüber gesprochen, was das für unsere Haut bedeutet und wie wir uns schützen können.



Lilian Rothe ist Nachhaltigkeitsmanagerin in der Stabsstelle Nachhaltigkeitsmanagement der Universitätsmedizin Essen.

von Annette Schneider



Professor Dirk Schadendorf ist Direktor der Klinik für Dermatologie der Universitätsmedizin Essen.

Es gibt Hinweise darauf, dass der Klimawandel einen Einfluss auf die UV-Strahlung hat, so das Bundesamt für Strahlenschutz. In den mittleren Breitengraden der nördlichen Hemisphäre – und damit über Deutschland – hat sich die stratosphärische Ozonschicht um etwa drei Prozent reduziert. Dies führt zu einem Anstieg der UV-Bestrahlungsstärke, die Sonnenbrand verursacht. Gleichzeitig ist hierzulande die Anzahl der sonnigen Tage und der Sonnenscheinstunden in den letzten Jahren gestiegen. Aufzeichnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) lassen deutlich erkennen, dass sich die Anzahl an Sonnenscheinstunden aufs Jahr gesehen im linearen Trend erhöht – von 1951 bis 2021 um 132 Stunden. Das heißt: höhere UV-Strahlung bei gleichzeitig mehr Sonnentagen.

Unterdessen sterben in Deutschland jährlich etwa 4000 Menschen an den Folgen von Hautkrebs. Rund 300 000 Menschen erkranken jährlich neu – mit steigender Tendenz.

„Die aktuell anhaltende Zunahme ist darauf zurückzuführen, dass sich Menschen in den 1970er-Jahren ohne genügenden Schutz viel in der Sonne aufgehalten haben. Vor dem Hintergrund der immer älter werdenden Bevölkerung ist sogar zu erwarten, dass die Kurve bis mindestens 2050 weiter steigen wird", sagt Professor Dirk Schadendorf, Direktor der Klinik für Dermatologie der Universitätsmedizin Essen.

Zudem habe sich das Verhalten, insbesondere in der jüngeren Generation, noch nicht so stark verändert, wie es wünschenswert wäre. Gerade Menschen bis zum Alter von circa 30 Jahren seien noch immer sehr affin für Sonnenbräune. „Vielfach wird weiterhin das Argument der Vitamin-D-Aufnahme für längeres Aufhalten in der Sonne angebracht. Dabei konnte dieser Zusammenhang längst entkräftet werden. Tatsächlich reichen für die Aufnahme von Vitamin D schon ein paar Minuten ‚Sonnenbaden' am Tag", erklärt Schadendorf.

Was das Verhalten und den UV-Schutz angeht, so gibt es auch einen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Grundsätzlich ist die Bereitschaft zur Vorsorge bei Frauen höher ausgeprägt als bei Männern. Heißt hier: Frauen schützen sich besser vor UV-Strahlung als Männer. Auch zum kostenlosen Hautkrebsscreening alle zwei Jahre für gesetzliche Versicherte ab 35 Jahren erscheinen Frauen häufiger als Männer. Dennoch kommt Hautkrebs seltener beim männlichen Geschlecht vor. „Er ist die vierthäufigste Krebsart bei Frauen und die fünfthäufigste bei Männern", berichtet Gendermediziner Professor Burkhard Sievers, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie am Sana Klinikum Remscheid.



Professor Burkhard Sievers ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie am Sana Klinikum Remscheid und Autor des Buches „So heilt man heute".

Nicht jeder Hautkrebs sieht wie ein unregelmäßig geformtes, sich veränderndes Muttermal aus. „Es gibt atypische Erscheinungsformen, die für den Laien wie ein Pickel oder ein Insektenstich aussehen", betont Sievers. Je früher die Veränderung erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. „Leider bleibt Krebs in vielen Fällen immer noch zu lange unentdeckt, weil Patientinnen und Patienten nicht zu Vorsorgeuntersuchungen gehen. Insbesondere Männer sind Vorsorgemuffel und nehmen die Früherkennungsangebote deutlich weniger in Anspruch als Frauen. Zudem sind Männer oft nachlässiger im Eincremen sowohl bezüglich des Sonnenschutzfaktors als auch in puncto Abdeckung der zu schützenden Körperregionen", erklärt der Experte.

Entscheidend ist also vor allem das Bewusstsein des Einzelnen. Während früher oft bedenkenlos ein Sonnenbad in der prallen Mittagssonne genommen wurde, sind die gesundheitlichen Risiken heute vielen deutlich präsenter. „Ein nachhaltiger Sonnenschutz beginnt bei einfachen Verhaltensweisen: Schatten aufsuchen, die Mittagssonne vermeiden und schützende Kleidung tragen", sagt Lilian Rothe, Nachhaltigkeitsmanagerin in der Stabsstelle Nachhaltigkeitsmanagement der Universitätsmedizin Essen. Ergänzend dazu bleibt Sonnencreme ein wichtiger Baustein – auch für die Kleinsten. Denn ein großes Risikopotenzial für Hautkrebs haben Erwachsene mit häufigen Sonnenbränden in Kindheit und Jugend. Daher sollten Eltern großen Wert auf den Sonnenschutz ihrer Sprösslinge legen. „Wer Sonnencreme mit Bedacht anwendet – etwa rechtzeitig vor dem Schwimmen aufträgt, damit sie gut einziehen kann – schützt nicht nur sich selbst besser, sondern reduziert auch den Eintrag der Inhaltsstoffe in die Gewässer. Wird darüber hinaus auf umweltfreundlichere Produkte geachtet, wird die Natur zusätzlich entlastet. So entsteht ein ganzheitlicher, verantwortungsvoller Umgang mit dem Thema Sonnenschutz – im Sinne der eigenen Gesundheit und der Umwelt," fasst Rothe zusammen.

INFO

Früher reichte vielen Menschen Lichtschutzfaktor 10. Heute sind Produkte mit LSF 50 oder mehr die Regel. Ist das nicht übertrieben? Das haben wir Professor Dirk Schadendorf, Direktor der Klinik für Dermatologie der Universitätsmedizin Essen, gefragt.

Prof. Dirk Schadendorf: Die Höhe des LSF ist weniger relevant als vielmehr die korrekte Anwendung. Tatsächlich nutzen Menschen bestenfalls nur ein Viertel der Menge, die es braucht, damit das Präparat den vollen Schutz entfalten kann. Nehmen wir beispielweise ein Präparat mit LSF 50, aber nur ein Viertel der erforderlichen Menge des Präparats wird aufgetragen, dann heißt das, dass der praktische Schutz von Faktor 50 auf den Faktor zwölf sinkt. In sonnenreichen Gegenden existiert dann effektiv ein Schutz von gegebenenfalls nur einer Stunde oder sogar weniger. Ein Präparat mit dem LSF 50 ist von daher also ein „Segen", weil selbst bei nicht korrekter Anwendung wenigstens ein gewisser, wenn auch niedriger, Lichtschutz erreicht wird.

Wie häufig und wie viel sollte man sich mit Sonnenschutz eincremen?

Prof. Dirk Schadendorf: Möchte man seinen gesamten Körper mit Sonnencreme schützen, muss man mit einer Menge von etwa drei vollen Esslöffeln rechnen – und wichtige Stellen wie zum Beispiel die Ohren nicht vergessen. Dabei ist es ganz wichtig darauf hinzuweisen, dass ein „Nachcremen" nichts bringt, wenn der Schutz zeitlich „abgelaufen" ist. Wird die Sonnencreme hingegen durch Schweiß oder Wasser von der Haut abgewaschen, muss sie unbedingt nochmals aufgetragen werden, um weiterhin geschützt zu sein. Den besten Schutz vor UV-Strahlung bieten deshalb weiterhin Textilien, zum Beispiel leichte Leinenkleidung und Kopfbedeckungen.

Ist auch bei bewölktem Himmel UV-Schutz nötig?

Prof. Dirk Schadendorf: Das hängt vom sogenannten UV-Index ab. Eine Wetter-App auf dem Smartphone kann durch den angezeigten UV-Index dazu wichtige Hinweise geben. So gilt: Ab einem UV-Index von drei sollte man sich schützen – ob mit ausreichend Sonnencreme oder textilem Schutz – ab einem Wert von acht ist das Risiko für Hautkrebs hoch bis sehr hoch.

Fotos: Schadendorf (Universitätsmedizin Essen), Rothe (Universitätsmedizin Essen), Sievers (Dörschlein)

MIT PRISMA IN DEN URLAUB!

Ein Kurzurlaub auf einem Hausboot, eine Radtour durch die Weinlandschaft der Mosel, ein Ausflug in einen Freizeitpark oder eine Städtereise: Im Rahmen des *prisma*-Reisesommers können Sie insgesamt zehn spannende Traumreisen gewinnen. In dieser Ausgabe verlosen wir zusammen mit unserem Partner Reisegutscheine für eine Reise nach Marokko. Für diejenigen, die schon eigene Reisepläne haben, gibt es außerdem die Möglichkeit, 3000 Euro Urlaubsgeld zu gewinnen. Mit etwas Glück füllt sich schon bald Ihre Urlaubskasse.

Mit ein bisschen Glück wandert ein Urlaubsgeld in Höhe von
1 x 3000€ auf Ihr Konto!
TEILNAHMESCHLUSS: 25.07.2025
01378 901 818* anrufen oder schicken Sie eine **SMS** mit **prisma3000 + Name + Ihre Adresse** an **99699***
*1,50 € aus dem dt. Festnetz, max. 42 ct/min aus dem dt. Mobilfunknetz

Reise Laune

Verlosung:

prisma und SKR Reisen verlosen zweimal je einen Reisegutschein im Wert von 1000 Euro für eine Marokko-Reise.

Einfach bis zum 18.7.2025 unter
01378 / 900 360*
anrufen oder senden Sie eine
SMS mit prisma80+ Ihre Adresse an die
99699**
*1,50 € aus dem dt. Festnetz, max. 42 ct/min aus dem dt. Mobilfunknetz

Marokko erkunden

Marokko hat jede Menge zu bieten: orientalische Farben, den Duft von Gewürzen und den Zauber der Wüste Sahara. SKR Reisen veranstaltet regelmäßig Reisen mit kleinen Gruppen von maximal zwölf Gästen in das nordafrikanische Land. Diese dauern zwischen acht und 15 Tagen, zu den Highlights gehören beispielsweise die Gassen von Marrakesch, das Atlasgebirge, ein Wüstencamp, die Stadt Fès, Oasen sowie verschiedene Küstenorte. Mitreisende können, geführt von einer deutschsprachigen Reiseleitung, das spannende Land abseits der bekannten Touristenpfade kennenlernen. Bei unserer Verlosung gibt es zweimal je einen Gutschein im Wert von 1000 Euro zu gewinnen, der für eine Reise nach Marokko eingesetzt werden kann.
www.skr.de

Die Preise werden unter notarieller Kontrolle verlost. Ein Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen



Gut gewappnet in die Erkältungszeit

Um im Herbst und Winter Erkältungen vorzubeugen, gibt es prophylaktische Maßnahmen, die das Immunsystem stärken und ganz einfach in den Alltag eingebaut werden können.

von Felix Förster

Hier sind ein paar Tipps für die kalte Jahreszeit.

Gesunde Ernährung
Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse (Zitrusfrüchte, Beeren, Brokkoli) liefert Vitamine wie C und E sowie Zink, die das Immunsystem unterstützen. Ingwer, Knoblauch oder fermentierte Produkte (Joghurt, Buttermilch) können zusätzlich helfen, die Abwehrkräfte zu fördern. Trinken Sie ausreichend Wasser, um die Schleimhäute feucht zu halten, da trockene Schleimhäute anfälliger für Viren sind.

Bewegung im Freien
Moderate Bewegung – wie Spaziergänge oder Joggen – stärkt das Immunsystem und fördert die Durchblutung. 30 Minuten Bewegung an mindestens fünf Tagen pro Woche sind ideal. Frische Luft, auch bei kühlem Wetter, kann die Schleimhäute befeuchten und die Atemwege reinigen, was die Ansteckungsgefahr verringert.

Saunagänge
Regelmäßige Saunabesuche (ein- bis zweimal pro Woche) können die Abwehrkräfte stärken, da sie die Durchblutung fördern, das Herz-Kreislauf-System trainieren und die Schleimhäute durch das Wechselspiel von Hitze und Kälte widerstandsfähiger machen. Studien deuten darauf hin, dass Saunieren die Häufigkeit von Erkältungen reduzieren kann, da die Wärme das Immunsystem anregt und die Abkühlphase den Körper abhärtet. Wichtig ist dabei: Vermeiden Sie die Sauna, wenn Sie bereits Symptome einer Erkältung haben, da die Belastung den Körper schwächen könnte.

Raumklima optimieren
Halten Sie die Raumluft feucht durch Lüften oder Luftbefeuchter, da trockene Luft die Schleimhäute austrocknet und Viren leichter eindringen lässt. Regelmäßiges Stoßlüften (drei bis fünf Minuten, mehrmals täglich) sorgt für frische Luft und reduziert die Viruskonzentration in geschlossenen Räumen.

GEWINNSPIEL

Das große prisma Thermen-Gewinnspiel

Entspannen, durchatmen und dem Alltag für kurze Zeit entfliehen. Lassen Sie es sich bei einer Auszeit in der Therme gutgehen – mit *prisma*. Wählen Sie die entsprechende Rufnummer Ihres Wunschgewinns bis zum **10. Oktober 2025**. Viel Glück!

5x2

Sauna-Tageskarten
In den Sauna- und Wellness-Anlagen von Monte Mare genießen Sie Urlaubsgefühle an mehr als 360 Tagen im Jahr. *prisma* und Monte Mare verlosen fünfmal Sauna-Tageskarten für zwei Personen. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Entspannung. Monte Mare finden Sie neunmal in Deutschland.
www.monte-mare.de

01378 / 900 320 oder SMS mit **prisma20** + Ihre Adresse an **99699****
* 1,50 Euro/Anruf aus dem Festnetz*

Der Saunaführer
„Der Saunaführer" hilft beim Sparen und Entspannen: Fünf regionale Ausgaben präsentieren jeweils über 50 beliebte Wellness-Oasen – mit exklusiven Zwei-für-eins-Gutscheinen im Gesamtwert von mehr als 1000 Euro. Das Buch gibt es online versandkostenfrei oder direkt in der App.
www.der-saunafuehrer.de

01378 / 900 321 oder SMS mit **prisma21** + Ihre Adresse an **99699****
* 1,50 Euro/Anruf aus dem Festnetz*

1x

Wellness-Gutschein im Wert von 250 Euro
Lust auf eine entspannte Auszeit? Mit dem „WellCard Thermen- und Hotelgutschein" ist das jederzeit ganz flexibel möglich. Ob Therme, Day Spa oder Wellness-Hotel: Bei mehr als 650 Partnern in elf Ländern ist bestimmt die perfekte Wellness-Oase dabei.
www.wellcard.de

01378 / 900 322 oder SMS mit **prisma22** + Ihre Adresse an **99699****
* 1,50 Euro/Anruf aus dem Festnetz*

Die Preise wurde prisma vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen

Mit Gesichtsyoga gegen Falten

Face Yoga ist eine natürliche Methode, um Falten zu reduzieren und die Durchblutung der Haut zu fördern. In ihrem neuen Buch zeigt Expertin Claudia Granig, wie einfach das geht.

von Sarah Hegemann

Als Claudia Granig auf einem Foto von sich eine Zornesfalte bemerkte, wollte sie etwas dagegen unternehmen. Doch anstatt sich – wie viele andere – Botox, Fillern und anderen kosmetischen Eingriffen zuzuwenden, griff sie auf den Rat einer Freundin zurück. Diese erzählte ihr von den schnellen Effekten des Gesichtsyogas. Bei dieser natürlichen, ganzheitlichen Herangehensweise wird Falten und Verspannungen mit gezielten Handkniffen und Massagen entgegengewirkt. Die einfach durchführbare Behandlung des eigenen Gesichts wirkt sich nicht nur günstig auf das Hautbild und die Durchblutung aus, sondern fördert auch Entspannung, Stressabbau und Selbstbewusstsein. Wer beispielsweise unter Zähneknirschen und Kopfschmerzen leidet, profitiert ebenfalls von den Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

Das Thema verfolgte Claudia Granig so intensiv, dass sie nun zertifizierte Face-Yoga-Trainerin und Gründerin eines Online-Gesichtsyogastudios ist. In ihrem neuen Buch geht sie auf die Ursprünge und Grundlagen des Face Yoga ein und liefert einen umfangreichen Praxisteil mit bebilderten Übungen zum Nachmachen, für die keine oder nur wenige Hilfsmittel benötigt werden.



„Face Yoga – Sanfte Übungen mit großer Wirkung"
von Claudia Granig, Irisiana, 176 Seiten, 18 Euro
ISBN: 978-3-424-15504-4

Lymphdrainage und Akupressur für den Augenbereich

Übung aus dem Buch

Wirkung: reduziert Schwellungen im Bereich der Augen und lindert Tränensäcke sowie dunkle Augenringe

• Lege die Zeigefinger beider Hände an den inneren Augenrand und spüre dort zuerst in die natürliche Vertiefung neben deiner Nasenwurzel.

• Pulsiere dreimal mit den Zeigefingern an dieser Stelle, indem du sanften Druck auf diesen Punkt ausübst und wieder löst.

• Streiche mit den Zeigefingern unter den Augen nach außen bis zum Ohr und hinter dem Ohr nach unten bis zum Hals.

• Wiederhole diese Sequenz für circa eine Minute. Schließe währenddessen gern die Augen.

Das solltest du beachten: Vollziehe mit den Fingern nur federleichte Bewegungen. So erreichst du das oberflächliche Lymphsystem besonders effektiv. Vermeide also zu starken Druck. Diese Übung eignet sich sehr gut für den Morgen, da sie die Augen vom Lymphstau der Nacht befreit.

Das spürst du: Wenn du sehr sensibel bist, kannst du die Aktivierung der Lymphe sogar fühlen. Diese fließt unter dem Auge nach außen und im Bereich der Ohren und des Halses nach unten. Vielleicht spürst du diese Aktivierung bis in den Brustkorb.



Foto: Rita Falk

GEWINNSPIEL

Stressfrei entspannen im Sauerland

Fernab von Stress und Lärm liegt in idyllischer Lage das familiär geführte Ferien-, Sport- und Wellnesshotel Stockhausen am Ortsrand von Sellinghausen im Sauerland. Das Ferienparadies bietet Sportangebote, Ruhe und Entspannung. Der vor der Haustür liegende Sauerland-Höhenflug wurde zum zweitschönsten Wanderweg Deutschlands gekürt. Zu jeder Jahreszeit bietet das Ferienparadies Angebote vom Wandern, über Fitness bis hin zum eigenen Reiterhof – alles für die ganze Familie. Im Winter sorgt der eigene Südhang mit Schneekanonen für ein Wintersabenteuer im Sauerland. Urlauber können auch die Wellness-Angebote mit Erlebnisbad und die Rutsche für die Kinder genießen.
www.ferienhotel-stockhausen.de

Verlosung:
prisma und das Ferienhotel Stockhausen verlosen einmal einen Aufenthalt für zwei Personen mit fünf Übernachtungen inklusive Halbpension.

Einfach bis zum 17.10.2025 unter
01378 / 900 370*
anrufen oder senden Sie eine SMS mit prisma70+ Ihre Adresse an die
99699**
* 1,50 Euro/Anruf aus dem Festnetz

Der Preis wurde prisma vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen



GESUNDHEITSTIPP

Sportlich fit bis ins hohe Alter – *so geht´s*

von Annette Schneider

Welche Sportarten Best Ager ab 55 Jahren und älter noch starten können, und was sie besser lassen sollten, das hat *prisma* den leitenden Orthopäden und Sportmediziner der Gelenk-Klinik Gundelfingen, Professor Dr. Sven Ostermeier, gefragt.

In lockerer Reihenfolge stellen wir Sportarten vor. Diesmal Schwimmen und Wandern.

Wussten Sie, dass Schwimmern die Produktion des Neurotransmitters Dopamin im Gehirn fördert und somit das Gefühl für Glück und Freude? Regelmäßiges Schwimmen trainiert auch Herz und Kreislauf. Das nasse Vergnügen lässt zudem überflüssige Pfunde purzeln. Außerdem wird die Muskulatur auf gelenkschonende Art und Weise rundum gestärkt – vom Oberkörper bis zu den Beinen. Ein idealer Sport für Körper und Seele. Vermeiden sollte man jedoch langes Brustschwimmen vor allem bei Bandscheibenproblemen. Das strapaziert die Knieseitenbänder – deshalb besser kraulen oder auf dem Rücken schwimmen. Plagen einen Nackenschmerzen, ist Rückenschwimmen die gesündeste Variante. Empfehlenswert ist auch Aqua-Gymnastik: Das Fitness-Training im Wasser sorgt nicht nur für eine bessere Durchblutung des Gewebes. Auch die Fettverbrennung wird regelrecht angefacht.

Ein ideales Ganzkörper-Training bietet das Wandern. „Rund 70 Prozent aller Muskeln im Körper werden bei dieser schonenden Ausdauersportart in Bewegung gesetzt", erklärt Sven Ostermeier. Das Alter spielt dabei so gut wie keine Rolle. Selbst bei Arthrose oder Asthma steht dem gesunden Freiluft-Vergnügen in schönster Natur meist nichts im Wege – maßvolle Strecken, eine gute Ausstattung und einen ärztlichen Check-up vorausgesetzt. „Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen sollten ebenso wie stark Übergewichtige oder Asthmatiker ein langsames Schritttempo wählen", rät der Experte. Was gegen das Wandern spricht: Bei erheblichen Gelenkproblemen oder akuten Entzündungen, aber auch bei Erkältungen oder starken Schmerzen etwa in Rücken oder Knien empfiehlt Ostermeier auf einen Wanderausflug zu verzichten.



Professor Dr. Sven Ostermeier ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie und spezielle orthopädische Chirurgie. Der Schulter- und Knie-Experte arbeitet als leitender Orthopäde der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Außerdem ist er Instruktor der Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie (AGA).

Fotos: Gettyimages/Luis Alvarez; Gelenk-Klinik Gundelfingen

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 28. März

milgamma protekt

Kribbeln, Brennen, Taubheit?

milgamma® protekt zur Behandlung von Nervenschäden (Neuropathien) infolge eines Vitamin-B1-Mangels.

- Spezieller Wirkstoff Benfotiamin, 5x bessere Aufnahme¹
- Kann Neuropathie-Beschwerden wie Kribbeln, Brennen, Schmerzen oder Taubheitsgefühl lindern
- Für Diabetiker geeignet

milgamma® protekt
Wirkstoff: Benfotiamin 100mg. Anwendungsgebiete: Therapie oder Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsmäßig behoben werden können; Behandlung von Neuropathien und kardiovaskulären Störungen, die durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke. Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen

1. im Vergleich zu normalem Vitamin B1. Schreeb et al. Comparative bioavailability of two vitamin B1 preparations: benfotiamine and thiamine mononitrate. Eur J Clin Pharmacol 1997; 52:319-320.

*Im Vitamin B1 Markt. IQVIA, IMS® Pharma Trend A1105 Vitamin B1 Rein MAT 12.2024

Hier informieren

wörwag PHARMA

Wissen, was gesund macht:

Unsere Aktionswochen





Wer seine Abwehrkräfte stärkt, ist besser gegen Atemwegsinfekte gewappnet.

Gesund durch die **kalte Jahreszeit**

In der Woche vom 7. bis 11. Oktober findet die *prisma*-Aktionswoche Gesundheit statt. Dann haben Sie die Gelegenheit, Ihre Fragen direkt an unsere Gesundheits-Experten zu stellen. Dieses Mal dreht sich alles um die natürliche Immunabwehr, Impfungen, Erkältungskrankheiten, Grippe, Covid-19 und Long Covid.

von Annette Schneider

Das körpereigene Immunsystem anzuregen und seine Abwehrkräfte zu stärken, ist der beste Schutz vor einer Erkältung. Ein gutes Immunsystem ist gerade in der kalten Jahreszeit wichtig, um sich gegen Atemwegsinfekte durch Bakterien und Viren zu wappnen.

Viele Menschen unterschätzen, wie wichtig eine ausgewogene und frische Ernährung für ein starkes Immunsystem ist. Buntes Gemüse enthält reichlich Vitalstoffe, auch Kohlgemüse ist eine wahre Nährstoffbombe. Beides gehört frisch zubereitet oder roh auf den täglichen Speiseplan. Und: regelmäßig eine Handvoll Nüsse knabbern. Sie enthalten unter anderem viel Eiweiß, Vitamine und Spurenelemente. Wer sich ausgewogen ernährt, viel an der frischen Luft bewegt und wenig Alkohol konsumiert, muss sich keine Sorgen um seinen Mineralien-, Spurenelement-, und Vitaminhaushalt machen. Alle anderen können ihr Immunsystem durch die zusätzliche Einnahme von Vitamin C und Vitamin D unterstützen.

Vor Grippe und Covid-19 hingegen schützt eine jährliche Impfung, die jeweils an die neuen Virenstämme angepasst ist. Wichtig ist dies vor allem für ältere und chronisch kranke Patienten. Auch das Tragen einer Maske kann in der Erkältungssaison wieder sinnvoll sein.

Und was hilft sonst noch vorbeugend? Regelmäßiger und ausreichender Schlaf und tägliche Bewegung an der frischen Luft. Wer sich mit mehreren Menschen über viele Stunden gemeinsam in einem Raum befindet, sollte mehrmals kurz Stoßlüften oder ein Luftfiltergerät aufstellen.

Wenn es einen erwischt hat gilt: viel trinken. Das hält die Schleimhäute feucht und verhindert, dass sich Erkältungsbakterien ungehindert ausbreiten können. Außerdem die Stimme nicht stark strapazieren, nicht rauchen und keine kalte Luft einatmen.

Welche natürlichen Hausmittel helfen, um schneller wieder auf die Beine zu kommen, was zu tun ist, wenn das Kind ständig hustet, und welche Impfungen ratsam sind – diese und viele weitere Fragen beantworten Ihnen unsere Expertinnen und Experten. Das sind neben dem bekannten WDR-Fernseharzt Doc Esser, die Apothekerin Silke Langer aus dem niedersächsischen Hude, die Leipziger Kinderärztin Dr. Melanie Ahaus, und der Remscheider Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie, Professor Burkhard Sievers.

„Hat man eine Covid-19-Infektion überstanden, heißt das noch lange nicht, dass alles gesundheitlich wieder gut ist", sagt Sievers. In seinem Buch „So heilt man heute" hat er der Viruserkrankung und ihren Langzeitfolgen ein eigenes Kapitel gewidmet.

Tipps von **Experten**

ERKÄLTUNG ODER GRIPPE?

Telefonaktion mit
Apothekerin Silke Langer

Montag, 7.10.2024, von 9 bis 10 Uhr
Telefon 0800 / 1234 330*

*Anruf kostenfrei



Ist es eine Erkältung oder eine Grippe? „Im Gespräch mit einer Apothekerin oder einem Apotheker lässt sich schnell herausfinden, ob lediglich eine normale Erkältung oder tatsächlich eine echte Grippe vorliegt, die ärztlich behandelt werden muss", sagt Silke Langer. Die Apothekerin aus Hude ist Mitglied des Vorstands der Apothekerkammer Niedersachsen und am Montag, 7.10.2024, von 9 bis 10 Uhr für Sie zu Fragen rund um das Themenfeld Erkältung und Grippe telefonisch erreichbar.

KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Telefonaktion mit
Dr. Melanie Ahaus

Dienstag, 8.10.2024, von 13 bis 14 Uhr
Telefon 0800/1234 331*

*Anruf kostenfrei

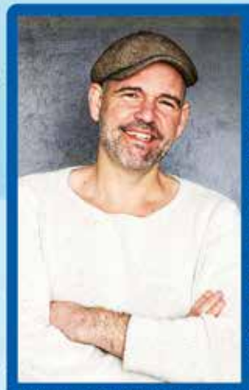


Die Kleinsten haben noch kein ausgereiftes Immunsystem. Deshalb sind sie auch öfter krank als Erwachsene. Dr. Melanie Ahaus kennt ein paar hilfreiche Tricks, die das Ansteckungsrisiko von Kindern deutlich senken können. So viel sei schon mal verraten: Handhygiene spielt eine große Rolle, denn die Kleinen haben ihre Hände noch sehr oft im und am Mund. Holen Sie sich am Telefon nützliche Tipps von der Kinder- und Jugendärztin aus Leipzig am Dienstag, 8.10.2024, in der Zeit von 13 bis 14 Uhr.

LIVE

Live-Veranstaltung in
Düsseldorf mit *Doc Esser*

Mittwoch, 9.10.2024
ab 17 Uhr



„Ist es eine normale Erkältung oder vielleicht schon eine Nasennebenhöhlenentzündung?" – Doc Esser klärt auf, was gegen eine verstopfte Nase, lästigen Husten und andere Erkältungssymptome wirksam hilft. Außerdem informiert der Spezialist für Lungenerkrankungen über Post-Covid. Doc Esser hat eine eigene Post-Covid-Sprechstunde für Betroffene.
Am Mittwoch, 9.10.2024, ab 17 Uhr beantwortet der WDR-Fernseharzt live Publikumsfragen im Rheinische Post-Haus, Zülpicher Straße 10, 40549 Düsseldorf. Der Eintritt ist frei, aber eine Anmeldung unter ***www.prisma-events.de*** erforderlich. Sichern Sie sich einen der letzten Plätze oder schauen Sie ab Freitag, 11.10.2024, die Aufzeichnung der Veranstaltung bei ***prismaTV*** auf ***YouTube***.

COVID-19

Telefonaktion mit
Professor Dr. Burkhard Sievers

Donnerstag, 10.10.2024 von 14 bis 15 Uhr
Telefon 0800 / 1234 332*

*Anruf kostenfrei



Anders als die klassischen Erkältungskrankheiten ist Covid-19 eine Multiorganerkrankung. Deren Langzeitfolgen können nicht nur Erkrankungen der Lunge, sondern vor allem des Herzens, der Blutgefäße oder auch des Nervensystems und der Muskulatur sein. Im schlimmsten Fall erkranken Betroffene an dem chronischen Fatigue Syndrom.
Professor Sievers, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie am Sana-Klinikum Remscheid mit besonderer Expertise im Bereich der Gendermedizin, steht Ihnen insbesondere für geschlechtsspezifische Fragen rund um das Thema Covid-19 zur Verfügung und ist am Donnerstag, 10.10.2024, von 14 bis 15 Uhr für Sie erreichbar.

Fotos: Gettylmages/ erhui1979/Surasak Suwanmake; privat; Frank Schoepgens; Anke Doerschlein; WDR Hardy Sachs

VERLOSUNG

Hallo, Winter! prisma Gewinnspiel

Passend zur kalten Jahreszeit verlost *prisma* tolle Preise. Wählen Sie die entsprechende Rufnummer bis zum **8. November 2024** und gehören Sie mit etwas Glück zu den Gewinnern!

Wintermärchen spielen

10x

Seit über 40 Jahren begeistert Sagaland Jung und Alt. Den beliebten Klassiker gibt es nun auch in einer besonderen Wintermärchen-Edition: Wer findet unter glitzernden Tannen die Schätze, merkt sich den Fundort und bringt sie zum König ins Schloss?

www.ravensburger.de

01378 / 900 310* oder SMS mit **prisma310** + Ihre Adresse an **99699****

* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS

Wärmender Genuss

10x

1834 verfasste August Raugraf von Wackerbarth das älteste bekannte Glühweinrezept Deutschlands. Behutsam an den heutigen Geschmack angepasst, führt Europas erstes Erlebnisweingut diese Tradition mit „Wackerbarths Weiß & Heiß" fort.

www.schloss-wackerbarth.de

01378 / 900 311* oder SMS mit **prisma311** + Ihre Adresse an **99699****

* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS

Kleines Ostsee-Getaway

1x

Wir schenken Ihnen Tage am Meer im SEETELHOTEL Ostseehotel Ahlbeck – nur die Promenade trennt Sie vom Ostseestrand! Genießen Sie zwei Nächte im Doppelzimmer inklusive Frühstück und lassen sich an einem Abend mit einem Dinner verwöhnen.

www.seetel.de

01378 / 900 312* oder SMS mit **prisma312** + Ihre Adresse an **99699****

* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS

Ungefilterte Bekenntnisse

25x auf Wunsch signiert

Die Zeiten haben sich geändert. Was früher für Lacher sorgte, kann heute Empörung auslösen. Thomas Gottschalk wirbt in seinem neuen Buch „Ungefiltert" selbstkritisch und selbstironisch für mehr Gelassenheit im Umgang miteinander.

www.heyne.de

01378 / 900 313* oder SMS mit **prisma313** + Ihre Adresse an **99699****

* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS

NACHBERICHT

Aktionswoche Gesundheit: *Live-Talk mit Doc Esser*

Den persönlichen Dialog mit Ärztinnen und Ärzten nutzten wieder zahlreiche Leser. Mit Doc Esser startete außerdem das neue Format „Live-Talk". Eingeladen als erster Gast von *prisma*-Chefredakteur Stephan Braun war Dr. Heinz-Wilhelm Esser. In Düsseldorf sprach er unter anderem über die große Relevanz von Prävention. Besonders viele Männer nutzten zu selten die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen. Außerdem stellte Doc Esser heraus, dass Sport ebenso wie gesunde Ernährung wichtig sei, um fit zu sein und zu bleiben. Weitere Themen waren Covid-19 und Post Covid, Nahrungsergänzungsmittel und Impfungen.



Die Apothekerin Silke Langer aus Hude beantwortete zu Beginn der Aktionswoche am *prisma*-Telefon Fragen wie: „Ich habe einen Fließschnupfen. Könnte das möglicherweise ein Symptom für eine Corona-Erkrankung sein?". „Fließschnupfen und auch Halsschmerzen können Corona als Ursache haben. Zuverlässig lässt sich dies nur durch weiterhin sinnvolles Testen herausfinden", so der Tipp der Apothekerin. Zu allen Fragen rund um Kindergesundheit konnten prisma-Leser Dr. Melanie Ahaus, Kinder- und Jugendärztin aus Leipzig, anrufen. Vor allem das Thema Husten interessierte die Leser.

Ununterbrochen klingelte das prisma-Telefon bei Prof. Dr. Burkhard Sievers, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie am Sana-Klinikum Remscheid. Zahlreiche Betroffene mit Long-Covid-Symptomen wollten wissen, welche Therapiemöglichkeiten es für sie gibt. „Wenn es nicht das eine Medikament gibt, das die ganzen Symptome wegbläst, gibt es die eine oder andere Therapiemöglichkeit, die zu erwägen ist. Dazu empfehle ich einen Termin in einer Long-Covid-Ambulanz zu machen", so der Rat von Prof. Sievers an die Betroffene.

VERLOSUNG

#Health Upgrade

10x

Die angehende Ärztin Alina Walbrun ist in den Sozialen Medien als Doc Alina erfolgreich. Auf Instagram und Tiktok sehen Millionen Zuschauer ihre Videos an. Ihr Ziel ist es, Medizin verständlich zu machen und insbesondere auch junge Leute zu ermutigen, ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Wie klappt es besser mit dem Einschlafen? Wie wirkt eine Schmerztablette schneller? 101 ihrer guten Tipps gibt es in Buchform, *prisma* und der GU-Verlag verlosen zehnmal je ein Exemplar.

www.gu.de



01378 / 900 310* oder SMS mit **prisma10** + Ihre Adresse an **99699****

* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS

Das große prisma Gesundheitsgewinnspiel

Passend zur Aktionswoche Gesundheit verlost *prisma* tolle Preise. Wählen Sie die entsprechende Rufnummer bis zum **11. Oktober 2024** und gehören Sie mit etwas Glück zu den Gewinnern!

Menschels Vitalresort

Das Menschels Vitalresort in Bad Sobernheim hat sich auf die Felke-Kur spezialisiert, die dabei helfen soll, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. *prisma* und das Bio Hotel verlosen einmal zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Vollpension, Nutzung des Wellness-Bereichs sowie weiterer Extras.

www.menschel.com



01378 / 900 311* oder SMS mit **prisma11** + Ihre Adresse an **99699****

* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS

Die Preise wurden prisma vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen

Lifta

Damit Zuhause Zuhause bleibt.

Rufen Sie uns gebührenfrei an, auch samstags und sonntags

0800 20 33 120

Der Treppenlift von Deutschlands Nr. 1

www.lifta.de



Arztkolumnen:

Jede Woche ein Beitrag zum Thema Gesundheit

Noch mehr Gesundheitsthemen:
www.prisma.de/gesundheit

ARZT-KOLUMNE

Injektion gegen **Asthma**

„Gibt es nicht noch einen anderen Weg, um mein Asthma zu behandeln?", fragte mich vor einiger Zeit etwas entmutigt eine 45-jährige Patientin und ergänzte: „Trotz meiner Medikamente geht es mir doch immer wieder schlecht." Sie litt seit fünf Jahren unter schwerem Asthma. Trotz einer hoch dosierten Inhalationstherapie sowie wiederholten Behandlungen mit Kortison und Antibiotikum fühlte sie sich nicht besser. „Ich kann Ihnen Mut machen, dass wir Ihre Erkrankung in den Griff bekommen", antwortete ich der Patientin.

„In den letzten Jahren haben sich Antikörper bei der Behandlung von Asthma bewährt. Bei der Lungenerkrankung sind die Atemwege verengt und es kommt zu Entzündungsreaktionen. Die Antikörper schalten Botenstoffe im Körper aus, die diese Entzündungen auslösen."

Professor Dr. Christian Taube

In den letzten Jahren haben sich Antikörper bei der Behandlung von Asthma bewährt. Bei der Lungenerkrankung sind die Atemwege verengt und es kommt zu Entzündungsreaktionen. Antikörper schalten Botenstoffe im Körper aus, die diese Entzündungen auslösen. „Sie sind sehr wirksam und haben nur sehr selten und wenige Nebenwirkungen. Mit diesen Medikamenten können wir Symptome besser kontrollieren, abschwächen und sogar ganz verhindern", erklärte ich der 45-Jährigen.

Wir sprechen von Remission, wenn die Symptome ganz verschwinden. Wir haben bei der Behandlung von Asthma also heutzutage das Ziel, dass sich die Symptome nicht mehr kurzzeitig verschlechtern und keine Atemnot mehr auftritt. Das gilt auch für Patienten, die schwer erkrankt sind. Wir möchten ihnen ein normales Leben ermöglichen.

Wenn es einem Betroffenen recht gut geht und er kaum Beschwerden hat, spricht nichts gegen eine Inhalation mit Kortison und Medikamenten, die die Bronchien erweitern. Vielleicht kann die Dosierung sogar verringert werden. Bei kurzzeitigen Verschlechterungen können auch Kortison-Tabletten eingenommen werden. Wegen der starken Nebenwirkungen sollte das aber nicht über Wochen, Monate oder Jahre hinweg geschehen.

Wie viele andere schwer Betroffene fühlte sich meine Patientin aber weiterhin durch die Erkrankung eingeschränkt und litt häufig unter akuten Verschlechterungen. Es wäre also eine höhere Dosierung notwendig gewesen. Dabei erhielt sie bereits eine starke Inhalationstherapie. Bei Patienten wie ihr sollte eine Antikörper-Therapie in Betracht gezogen werden.

Das haben wir dann auch gemacht: Wir haben die anderen Medikamente abgesetzt und behandeln sie nun mit Antikörpern. Sie bekommt diese alle vier Wochen per Injektion. So konnten wir eine langfristige und stabile Verbesserung der Symptome für die Patientin erreichen – so, wie sie es sich gewünscht hatte. Heute schränkt sie ihre Erkrankung nicht mehr ein und sie hat kaum noch Beschwerden.



ÜBER DEN AUTOR

Professor Dr. Christian Taube ist Direktor der Klinik für Pneumologie an der Universitätsmedizin Essen – Ruhrlandklinik.

Fotos: Universitätsmedizin Essen

GESUNDHEIT IM TV

Wie heilen Knochen?

Bei „Wissen macht Ah!" dreht sich in dieser Folge alles um „Körperliches": Clarissa und Tarkan (Foto) gehen unter anderem den Fragen nach, wie ein Knochenbruch wieder heilt, wozu wir eigentlich Finger- und Fußnägel haben und warum man sich selber gar nicht kitzeln kann.

Wissen macht Ah!
Samstag, 4. Januar, 8.40 Uhr
ARD

Wohlbefinden fördern

Kann Architektur helfen, Stress zu verhindern und das Wohlbefinden zu fördern? Die Kinder- und Jugendklinik Freiburg hat neue Erkenntnisse berücksichtigt, um eine ansprechende Umgebung zu schaffen, etwa mit hellen Fluren und kurzen Behandlungswegen.

Heilende Architektur – neue Konzepte für Krankenhäuser
Sonntag, 5. Januar, 17.30 Uhr
SWR

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 17. Dezember

Noch mehr Gesundheitsthemen:
www.prisma.de/gesundheit

ARZT-KOLUMNE

Neue Wege in der Epilepsie-Therapie: **Ein Leben ohne Anfälle**

Die Diagnose Epilepsie kann das Leben schlagartig verändern. „Ich war schon ziemlich geschockt, dass ich Epilepsie habe. Da ist natürlich eine Welt für mich zusammengebrochen", erinnert sich die Frau aus meiner Sendung. Zwei Jahre zuvor war sie während eines Spaziergangs mit ihrem Hund plötzlich zusammengebrochen. Passanten fanden sie bewusstlos und mit einer Platzwunde am Kopf. Als die Ärzte später Epilepsie diagnostizierten, war der Schock groß. „Warum muss ich das mit über 60 kriegen?", fragte sie sich.

„Die Behandlungsmöglichkeiten entwickeln sich ständig weiter, und die Forschung konzentriert sich darauf, noch gezielter eingreifen zu können. Das Ziel bleibt immer dasselbe: den Patienten ein Leben ohne Anfälle und mit mehr Lebensqualität zu ermöglichen."

Doc Fischer

Epilepsie entsteht im Gehirn, wo Milliarden von Nervenzellen über Signale kommunizieren. Ein epileptischer Anfall ist wie ein Störfeuer, bei dem sich größere Zellverbände gleichzeitig entladen – wie ein Gewitter im Kopf. Diese Anfälle können unterschiedlich ausfallen: von kurzen Zuckungen oder unwillkürlichem Wegwerfen von Gegenständen bis hin zu kompletten Bewusstseinsverlusten mit heftigen Krämpfen, wie sie unsere Interviewpartnerin erlebte. Die Unsicherheit, wann ein solcher Anfall wieder auftreten könnte, belastete sie stark: „Das Schlimmste war, dass ich nicht wusste, wann kommt sowas wieder? Hab ich's öfter oder seltener?"

Doch es gibt Hoffnung: Zwei von drei Erkrankten können mit anfallsunterdrückenden Medikamenten ein weitgehend normales Leben führen. „Ich habe gelernt, dass es kein Todesurteil ist. Wenn man gut eingestellt ist mit Medikamenten, kann man sehr gut leben", berichtet die Frau, die seit einem Jahr keine Anfälle mehr erlebt hat und nun wieder Auto fahren darf.

Für Menschen, bei denen die bisherigen Medikamente nicht ausreichen, bietet die moderne Medizin weitere Therapiemöglichkeiten. Professor Holger Lerche vom Uniklinikum Tübingen erklärt, dass selbst nach Jahrzehnten schwerer Anfälle noch Chancen auf Anfallsfreiheit bestehen – sei es durch neue Medikamente oder sogar chirurgische Eingriffe. Bei einem solchen Eingriff wird das epilepsie-auslösende Gewebe in einem mehrstündigen Verfahren gezielt entfernt. Eine andere Betroffene aus meiner Sendung, die sich nach langer Überlegung für eine Operation entschied, ist seitdem anfallsfrei und fühlt sich endlich wieder sicher im Alltag. „Es ist kein Spaziergang, aber am Ende hat doch die Hoffnung überwogen und die Möglichkeit, anfallsfrei zu werden", sagt sie.

Die Behandlungsmöglichkeiten entwickeln sich ständig weiter, und die Forschung konzentriert sich darauf, noch gezielter eingreifen zu können. Das Ziel bleibt immer dasselbe: den Patienten ein Leben ohne Anfälle und mit mehr Lebensqualität zu ermöglichen.



ÜBER DIE AUTORIN

Dr. Julia Fischer moderiert mittwochs um 20.15 Uhr die SWR-Gesundheitssendung „Doc Fischer", ist Buchautorin („Medizin der Gefühle") und medizinische Expertin in Talkshows wie „hart aber fair" (ARD). Als Host des „ARD Gesund"-YouTube-Kanals erklärt sie medizinische Themen.

Fotos: SWR

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 23. Dezember

Noch mehr Gesundheitsthemen:
www.prisma.de/gesundheit

ARZT-KOLUMNE

Wundbehandlung nach OP *– wer ist zuständig?*

„Ach, Sie sind gar kein Arzt?", fragte mich vor einiger Zeit ein 56-jähriger Patient verwundert, nachdem ich schon mehrere Tage in Folge seine Wunde ärztlich behandelt hatte. Er erkundigte sich bei mir, ab wann er das Bein wieder belasten dürfe.

„Das Berufsbild des Physician Assistant ist noch neuartig in Deutschland. Für die einen sind wir die neue Generation der medizinischen Berufe, für die anderen eine Art Assistenzarzt. Unser Studium ist zwar kürzer als ein Medizinstudium, trotzdem lernen wir, anspruchsvolle ärztliche Tätigkeiten selbstständig zu übernehmen, die von Ärzten an uns übertragen werden."

Hendrik Bollen,
Physician Assistant

Ich musste ihn mit dieser Frage an den diensthabenden Arzt in der nächsten Visite verweisen. Denn als Physician Assistant darf ich zwar viele Tätigkeiten eines Assistenzarztes und damit auch die Wundbehandlung nach der operativen Entfernung eines Tumors in der Orthopädie übernehmen, wegen der ich den Patienten behandelte. Aber über die Diagnose und Therapiemaßnahmen eines Patienten darf ich nicht entscheiden.

Das Berufsbild des Physician Assistant ist noch neuartig in Deutschland. Für die einen sind wir die neue Generation der medizinischen Berufe, für die anderen eine Art Assistenzarzt. Unser Studium ist mit sechs bis acht Semestern zwar kürzer als ein Medizinstudium, trotzdem lernen wir, anspruchsvolle ärztliche Tätigkeiten selbstständig zu übernehmen, die von Ärzten an uns übertragen werden. Das kann ein Aufnahmegespräch sein, aber ebenso die Auswertung von Laborergebnissen oder die Behandlung von Wunden. Wir können auch eine Drainage legen oder bei Operationen assistieren. Diagnose und Therapie werden hingegen vom Arzt bestimmt. Davor und danach können wir immer übernehmen.

Während die Oberärzte also im OP sind und die Assistenzärzte im Schichtdienst auf der Station, arbeiten wir zum Beispiel auf der Station und können die Patienten dort medizinisch betreuen. Wir verfügen über ein tiefgreifendes medizinisches Fachwissen, und da wir immer auf der Station sind, sind wir auch organisatorisch stets auf dem Laufenden. Wir kennen die Abläufe und Patienten gut und haben den Überblick über alles. Das ist ein echter Mehrwert. Wir sind Ansprechpartner, die den Überblick für die ärztlichen Kollegen bewahren. Davon profitieren auch die Pflegekräfte auf der Station. Wir sind nah am Patienten und können das andere Fachpersonal immer schnell auf Augenhöhe über deren aktuellen Zustand informieren. Damit sind wir eine kompetente Unterstützung für Ärzte. In Zeiten des Ärztemangels können wir – nicht nur, aber auch – in Zeiten der Spitzenbelastungen für Entlastung sorgen. Das dient am Ende auch dem Wohlbefinden von Patienten.



ÜBER DEN AUTOR
Hendrik Bollen ist Physician Assistant und Projektmanager für die Stabsstelle Unternehmensentwicklung an der Universitätsmedizin Essen.

Foto: Fabian Schneidereit;

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 27. Dezember

IHRE STERNE
25.01. bis 31.01.2025

WIDDER 21.3. – 20.4.
Sie sollten sich schon mehr einfallen lassen, wenn Sie frischen Wind in Ihre Umgebung bringen wollen. Animieren Sie Freunde zum Mitmachen.

STIER 21.4. – 20.5.
Wieder einmal machen Sie die Erfahrung, dass nicht alles zugleich geht. Sie müssen wegen eines beruflichen Zieles privat Abstriche machen.

ZWILLINGE 21.5. – 21.6.
Bei einem Wortgefecht könnten Sie den Kürzeren ziehen. Damit wird dann aber noch nicht alles verloren sein. Sie bekommen eine neue Chance.

KREBS 22.6. – 22.7.
Bei wichtigen Entscheidungen haben Sie jetzt eine glückliche Hand. Sie sind innerlich ruhiger und ausgeglichener als in der Vergangenheit.

LÖWE 23.7. – 23.8.
Es wäre falsch, gerade jetzt ein Wagnis einzugehen, auch wenn es Sie noch so sehr reizen mag. Bleiben Sie bei dem, was Ihnen vertraut ist.

JUNGFRAU 24.8. – 23.9.
Es lassen sich jetzt Kontakte knüpfen, die in nächster Zeit von Bedeutung sein können. Gehen Sie mit Köpfchen und Fingerspitzengefühl vor.

WAAGE 24.9. – 23.10.
Viele attraktiv wirkende Dinge bringen Probleme mit sich. Nicht zuletzt der finanzielle Sektor könnte jetzt auf die Probe gestellt werden.

SKORPION 24.10. – 22.11.
Es liegt in der Natur der Eingewöhnungsphasen, dass sie nicht ganz einfach verlaufen. Wichtig ist, dass Sie sich nicht unter Druck setzen.

SCHÜTZE 23.11. – 21.12.
Da Sie es gelernt haben, auch mit höheren Belastungen umzugehen, kostet Sie ein Mehraufwand nur ein Lächeln. Sie haben die Sache im Griff.

STEINBOCK 22.12. – 20.1.
Würden Sie versuchen, sich mehr in den Partner hineinzuversetzen, dürfte sich ganz bestimmt eine Menge Dinge positiver für Sie entwickeln.

WASSERMANN 21.1. – 19.2.
Sie wollen unbedingt Ihren Dickkopf durchsetzen? Das sollten Sie lieber schnellstens vergessen, es brächte nichts als unnötigen Ärger ein.

FISCHE 20.2. – 20.3.
Ein Traum wird Wirklichkeit. Lassen Sie doch jemanden an Ihrer Lebensfreude teilhaben. Nicht ausschließlich für Karriere und Erfolg leben!

Noch mehr Gesundheitsthemen:
www.prisma.de/gesundheit

ARZT-KOLUMNE

Ist ***Clean Eating*** *gesund?*

„Mein halber Bekanntenkreis schwört jetzt auf Clean Eating", berichtete mir vor einigen Wochen eine 42-jährige Patientin. „Aber wissen Sie, was sich dahinter genau verbirgt, und ist das wirklich so gesund?", fragte sie mich. Ich selbst bin kein großer Fan der ganzen Ernährungstrends. Gefühlt kommt jeden Monat ein neuer Trend, wobei die meisten den ganzen Gesundheitsversprechen gar nicht entsprechen. „Was Clean Eating angeht, so bin ich recht angetan von der Grundidee", antwortete ich ihr.

„Je weniger verarbeitet ein Produkt ist, desto ‚sauberer' gilt es."

Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser

Clean Eating ist ein angesagter Ernährungstrend, der ursprünglich von einem Topmodel populär gemacht wurde. Dabei werden Lebensmittel in „saubere" und „unsaubere" eingeteilt: Je weniger verarbeitet ein Produkt ist, desto „sauberer" gilt es.

Zucker, Zusatzstoffe und stark verarbeitete Lebensmittel sind verpönt. Stattdessen stehen frische, saisonale und regionale Zutaten wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und hochwertige Fette im Mittelpunkt. Idealerweise handelt es sich um Bio-Produkte ohne Pestizide und lange Transportwege. Fleisch ist erlaubt, sollte aber hochwertig sein. Wurst und Aufschnitt hingegen sollten besser vermieden werden. Schonende Zubereitungsarten wie Dünsten oder Dämpfen schützen die Nährstoffe. Drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten – mit einem gesunden Frühstück als Basis – werden empfohlen.

Immer mehr Hersteller von Lebensmitteln springen auf den Zug des Clean Eating auf. War man früher der Meinung, dass der Konsument so wenig wie möglich von den Inhaltsstoffen eines Lebensmittels wissen sollte, gehen die Hersteller jetzt den anderen Weg und versuchen, so transparent wie möglich zu sein. So gibt es Hersteller, die damit werben, dass ihre Produkte weniger als fünf Inhaltsstoffe haben und frei von Konservierungsstoffen, künstlichen Farben und Aromastoffen sind. Und anstatt des Kleingedruckten auf dem Etikett werden die wenigen Zutaten stolz in großen Lettern präsentiert.

Mein Fazit lautet: Clean Eating ist eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise, solange die Regeln nicht zu streng ausgelegt werden. Wer frisch und bewusst kocht, darf sich auch mal eine Fertigpizza gönnen. „Dogmatisches Verhalten kann kontraproduktiv sein – bleiben Sie entspannt und genießen Sie bewusst!", gab ich der Patientin als Tipp mit auf den Weg.



ÜBER DEN AUTOR
Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser ist Oberarzt und Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie und Kardiologie am Sana-Klinikum Remscheid und bekannt als „Doc Esser" in TV, Hörfunk und als Buchautor.

GESUNDHEITSMELDUNG

Medikamente: ***Abhängigkeit erkennen***

Medikamente sollen helfen, Krankheiten oder ihre Symptome zu bekämpfen. Manchmal gibt es aber unerwünschte Wirkungen – bei einigen Mitteln zählt dazu auch, dass sie abhängig machen können. Das betrifft unter anderem einige Schlaf- und Beruhigungsmittel (Benzodiazepine und Z-Drugs) sowie starke Schmerzmittel (Opiate, Opioide). Bei den starken Schmerzmitteln kann laut Bundesgesundheitsministerium sogar der bestimmungsmäße Gebrauch zu einer Abhängigkeit führen. Eine Medikamentenabhängigkeit wird von Betroffenen oft lange geheim gehalten, manchmal anfangs von ihnen auch gar nicht als Problem erkannt. Anzeichen können beispielsweise sein, dass sie die Dosis immer weiter steigern, um die gleiche Wirkung zu erzielen, dass das Medikament plötzlich angeblich auch wegen weiterer Beschwerden eingenommen werden muss, dass es einen immer größeren Platz im Leben der Betroffenen einnimmt oder dass sie „Ärzte-Hopping" betreiben, um an das Mittel zu kommen. Medikamentensucht kann sich auch in körperlichen Symptomen zeigen, etwa durch Gleichgewichts- oder Gedächtnisstörungen. *arr*

Foto: WDR / Herby Sachs

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 10. Januar

Noch mehr Gesundheitsthemen:
www.prisma.de/gesundheit

ARZT-KOLUMNE

Fahle Haut, mattes Haar – ***so strahlen Sie wieder***

„Ich fühle mich zurzeit nicht sehr wohl in meiner Haut. Meine Haare sind matt und glänzen überhaupt nicht mehr. Meine Gesichtshaut ist fahl, manchmal trocken und neigt zu Unreinheiten. Ich versuche das zwar zu überschminken, aber viel lieber würde ich auf natürliche Weise einen Glow up bekommen", berichtete mir kürzlich eine 35-jährige Patientin in meiner Sprechstunde. „Der Weg zurück zu einer vitalen Haut fängt bei der Reinigung an. Gerade Make-up-Reste setzen sich gern in Poren und Fältchen ab und führen dazu, dass die Haut auf Dauer fahl wirkt", erklärte ich ihr.

Deshalb riet ich meiner Patientin, zunächst morgens und abends die Haut gründlich und sanft zu reinigen. Empfehlenswert sind beispielsweise neutrale Seifen oder synthetische waschaktive Substanzen, sogenannte Syndets. Unreine Haut kann man mit Salicylsäure-haltigen Produkten behandeln. Als natürliche Unterstützung ist auch Heilerde gegen fahle, zu Unreinheiten neigende Haut geeignet. Sie kann innerlich wie äußerlich angewendet werden, bindet Umweltschadstoffe und wirkt entzündungshemmend. Letzteres gilt auch für das Gewürz Kurkuma, das in der Lage ist, entzündliche Prozesse im Körper zu regulieren. „Eine Bombe gegen Antioxidantien ist außerdem hoch konzentriertes Tomatenmark", verriet ich meiner Patientin. „Wenn Sie auf dem Brot die Butter mit Tomatenmark ersetzen, kann das Ihrer Gesichtshaut zu einem feineren Hautbild verhelfen", riet ich der 35-Jährigen.

Besonders sinnvoll ist es, Haut und Haare innerlich und äußerlich zu boosten. Äußere Anwendungen für die Gesichtshaut durch Massagen mit Rosenquarzrollern oder Gua Sha Steinen sorgen für mehr Vitalität, weil sie den Lymphabfluss und die Durchblutung fördern. Wichtig ist nur, diese richtig anzuwenden.

Dann spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Gesunde, mediterrane Ernährung mit wenig gesättigten Fettsäuren, wenig Süßes, Fisch mit Omega-3-Fettsäuren und Olivenöl unterstützen Haut und Haare. Häufiger Verzehr von Fast Food hingegen kann zu fahler Haut führen. Bei matten Haaren oder Haarausfall haben andere Patienten mit Nahrungsergänzungsmitteln gute Erfahrungen gemacht, die bestimmte Aminosäuren enthalten und für eine Verbesserung des Hautbilds, der Nägel und der Haare sorgen. Eine japanische Studie hat außerdem die Wirksamkeit von Reveratrol nachgewiesen. Es kommt im japanischen Staudenknöterich vor. Dieser enthält große Mengen an wirksamen Antioxidantien. Neben vielen anderen Eigenschaften kann der Inhaltsstoff entzündungshemmend und gegen Hautrötungen wirken.



DIE AUTORIN
Dr. Estefanía Lang ist Hautfachärztin, Medical Director und Mitbegründerin der Dermanostic GmbH in Solingen. Gemeinsam mit ihrem Ehemann und einem befreundeten Ehepaar hat sie die gleichnamige Hautarzt-App erfunden.

GESUNDHEIT IM TV

Enorme Auswirkungen



Sogenannte stille Entzündungen gehen oft mit unspezifischen Symptomen einher, können aber enorme Auswirkungen auf die Gesundheit haben. So werden chronische stille Entzündungen etwa mit Krebs oder Alzheimer in Zusammenhang gebracht. Inzwischen forschen immer mehr Wissenschaftler zur Frage, wie sich die Entzündungen verhindern oder therapieren lassen.

Stille Entzündungen – was hilft wirklich?
Samstag, 12. April, 9.45 Uhr SWR Fernsehen

Hoffen auf Genesung



Die Diagnose Krebs ist für viele Betroffene und Angehörige ein Schock, doch dank Fortschritten in der Medizin gibt es Hoffnung. „plan b" begleitet mehrere Betroffene bei ihrem Kampf gegen den Krebs, unter anderem Jeppe (Foto), der die Diagnose Blutkrebs mit drei Jahren bekam. Nachdem eine Chemotherapie nicht helfen konnte, wurde die CAR-T-Zelltherapie getestet. Bei Jeppe schlägt sie an.

„plan b": Leben mit Krebs
Samstag, 12. April, 17.35 Uhr ZDF

Fotos: Patrycia Lukas; SWR/iStock; ZDF/Jasper Engels

Noch mehr Gesundheitsthemen:
www.prisma.de/gesundheit

APOTHEKER-KOLUMNE

So beruhigt sich der Reizdarm *ganz natürlich*

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 02. Mai

„Ich traue mich kaum noch aus dem Haus wegen meines Reizdarms. Unterwegs bin ich ständig auf der Suche nach einer Toilette. Könnten meine Medikamente daran schuld sein?", fragte eine Kundin, die ich seit Langem kannte. Ihre Ärztin hatte vor etwa einem Jahr einen Reizdarm diagnostiziert.

In Deutschland leiden schätzungsweise bis zu zwölf Millionen Menschen an einer Reizdarmerkrankung, vor allem Frauen. Die Beschwerden wie Durchfall, Verstopfung, Völlegefühl oder Blähungen treten oft nur gelegentlich auf, zum Beispiel auf Reisen oder bei ungewohnter Ernährung. Von einem Reizdarm spricht man, wenn dreierlei Kriterien erfüllt sind: Erstens treten die Beschwerden seit mindestens drei Monaten auf. Zweitens ist die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt. Drittens liegen keine anderen Krankheiten vor, die die Symptome verursachen können. Reizdarm ist deshalb immer eine Ausschlussdiagnose.

„Da Sie nach möglichen Nebenwirkungen als Ursache fragen: An Ihren Medikamenten liegt es vermutlich nicht, dass sie in den letzten Wochen so häufig Durchfall haben. In Ihrer Medikationsliste sehe ich, dass das alles Dauermedikamente sind, und Ihre Beschwerden sind mal stärker, mal schwächer", erklärte ich ihr. „Können Sie mir denn etwas Rezeptfreies empfehlen? Ich habe erst in einigen Wochen den nächsten Arzttermin", fragte meine Kundin. Die Behandlung von Reizdarm richtet sich nach den individuellen Beschwerden. Bei der Kundin stand der Durchfall im Vordergrund. „Da Sie seit Wochen immer wieder Durchfall haben, rate ich von Medikamenten gegen Reisedurchfall ab. Zum Beispiel dürfte der Wirkstoff Loperamid gegen akuten Durchfall nur wenige Tage lang eingenommen werden", sagte ich ihr.

„Bei wiederholt auftretendem Durchfall empfehle ich Ihnen gern pflanzliche Arzneimittel, etwa mit Pfefferminzöl oder eine Kombination von Pfefferminz- und Kümmelöl. Beide Pflanzen kennen Sie bestimmt. Ein Tee wäre nicht stark genug wirksam, ich rate Ihnen deshalb zu industriell hergestellten Extrakten. Gegen Durchfall helfen außerdem indische Flohsamenschalen. Sie quellen im Darm auf und binden so Flüssigkeit im Darminneren." Ungeschrotete Leinsamen wirken ähnlich, allerdings binden sie beim Quellen weniger Flüssigkeit. „Denken Sie bitte daran, zu den Floh- oder Leinsamen viel zu trinken. Denn nur wenn sie quellen können, können sie auch wirken." Auch natürliche Heilerde kann den Reizdarm beruhigen. Sie wird ebenfalls mit Wasser in Form von Granulat eingenommen. Zum Abschluss bat ich die Kundin, mir beim nächsten Apothekenbesuch zu berichten, ob ihr die Mittel geholfen hatten.



ÜBER DEN AUTOR
Marco Bubnick ist Leiter einer Apotheke in Schwerin und Vizepräsident der Apothekerkammer Mecklenburg-Vorpommern.

GESUNDHEIT IM TV

Alte Heilkunst



Die Thaimassage ist eine alte Heilkunst, die laut Überlieferungen bereits vor mehr als 2500 Jahren praktiziert wurde. Sie ist eng mit dem Buddhismus verknüpft. Die „GEO Reportage" erklärt die Hintergründe und stellt unter anderem die 55-jährige Nhong Na Nakhon vor, die als Meisterin der Thaimassage gilt und eine Praxis auf der Insel Koh Mak betreibt.

Thaimassage, die Heilkunst der Buddhisten
Samstag, 17. Mai, 9.40 Uhr arte

Herzgesundheit



Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weit verbreitet, in Deutschland sterben jedes Jahr etwa 350 000 Menschen daran. Dr. Heinz-Wilhelm Esser geht der Frage nach, was sich ändern müsste, damit mehr Leben gerettet werden. Auch schaut er, für wen in unserem System welche Medikamente und Therapieansätze zugänglich sind, und welche Therapien wirksam sind.

Der Gesundheitskompass mit Dr. med. Esser
Donnerstag, 22. Mai, 21 Uhr WDR

Fotos: privat; DLRG/Arne Schwamberger; medienkontormartin; WDR;



GESUNDHEITSMELDUNG

Vorsicht *am Wasser*

Jedes Jahr ertrinken in Deutschland viele Menschen, laut Statistik der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) waren es 411 Todesfälle im Jahr 2024. Gerade in den Sommermonaten sterben viele Menschen im Wasser. Mit einer Kampagne möchte die DLRG besonders Eltern für die Gefahr des Ertrinkens sensibilisieren. Diese droht Kindern nicht nur in Badeseen oder Schwimmbädern. Auch das Planschbecken, der Gartenteich, kleine Bäche oder die Badewanne können gefährlich werden. Nicht immer enden Ertrinkungsfälle tödlich, haben aber häufig schwerwiegende, lebenslange Folgen für die Betroffenen. Die DLRG weist unter anderem darauf hin, dass Schwimmhilfen keinen sicheren Schutz vor dem Ertrinken bieten, und dass Kinder, die noch nicht schwimmen können, in der Nähe von Gewässern immer beaufsichtigt werden sollten. Erst wenn Kinder mindestens die Anforderungen des Bronze-Abzeichens erfüllten, könnten sie schwimmen. Viele weitere Infos, etwa die Baderegeln in kindgerechter Darstellung, finden sich im Netz. *arr*
www.dlrg.de/ertrinken-verhindern

Noch mehr Gesundheitsthemen:
www.prisma.de/gesundheit

ARZT-KOLUMNE

Lymphödem *– wenn der Körper Wasser staut*

Es begann mit einer harmlosen Schürfwunde – doch sie heilte nicht wie gewohnt. „Ich war total irritiert. Es hat nicht geblutet, aber plötzlich lief da Flüssigkeit aus dem Bein raus. Da wusste ich: Irgendwas stimmt nicht", erinnert sich der Betroffene aus meiner Sendung. Vor 13 Jahren wurde so durch Zufall festgestellt, dass er an einem Lymphödem leidet. Eine Ärztin bestätigte die Diagnose. Die Erkrankung ist bei ihm chronisch. Und führte dazu, dass die Wunde lange nicht heilte und er monatelang nicht arbeiten konnte.

Das Lymphsystem ist neben dem Blutkreislauf das zweite große Transportsystem des Körpers. Es sammelt überschüssige Gewebeflüssigkeit und transportiert sie über die Lymphbahnen ab. Ist dieser Abfluss gestört, kommt es zu Stauungen – wie bei dem Mann aus meiner Sendung. In seinem Fall hatte starkes Übergewicht das Lymphsystem geschädigt. Jahrelang litt er unter extremer Adipositas und brachte fast 200 Kilo auf die Waage. Nach einer Magenverkleinerung konnte er sein Gewicht erheblich reduzieren – doch das Lymphödem blieb. „Ich dachte, mit weniger Gewicht wird es besser – aber die Schwellung ist geblieben", erzählt er. Sein Arzt, Dr. Tobias Bertsch von der Földiklinik in Hinterzarten, erklärt, dass Fettzellen das Lymphsystem direkt schädigen können. „Wenn zu viel Fettgewebe vorhanden ist, sondert es Hormone ab, die die Lymphgefäße schädigen. Die Flüssigkeit kann nicht mehr richtig abtransportiert werden – das Gewebe bleibt geschwollen." In schweren Fällen verhärtet sich die Haut, es entstehen Entzündungen und Infektionen.

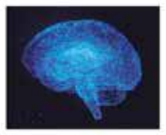
Um das Lymphödem bestmöglich zu kontrollieren, ist der Betroffene regelmäßig in Behandlung – mehrmals im Jahr fährt er in die Földiklinik, um dort gezielt therapiert zu werden. Hilfe bringt eine Kombinationstherapie aus manueller Lymphdrainage, Kompression und Bewegung. Durch spezielle Massagegriffe wird die angestaute Flüssigkeit abtransportiert. Kompressionsverbände verhindern erneute Schwellungen. Doch am wichtigsten ist für Lymphpatienten, sich zu bewegen. „Das Lymphsystem hat keinen Motor wie das Herz – es funktioniert nur durch Muskelkontraktionen", erklärt der Arzt des Betroffenen.

Sein Patient hat mit der Zeit gelernt, wie wichtig Bewegung für ihn ist. „Ich hätte nie gedacht, dass Sport so viel helfen kann. Aber wenn ich mich bewege, geht es mir einfach besser", sagt er. Auch nach der Reha will er konsequent weitermachen. Denn für ihn ist klar: Ohne Bewegung würde sich das Lymphödem sofort wieder verschlechtern.



ÜBER DIE AUTORIN
Dr. Julia Fischer moderiert mittwochs um 20.15 Uhr die SWR-Gesundheitssendung „Doc Fischer", ist Buchautorin („Medizin der Gefühle") und medizinische Expertin in Talkshows wie „hart aber fair" (ARD). Als Host des „ARD Gesund"-YouTube-Kanals erklärt sie medizinische Themen.

GESUNDHEIT IM TV



Anders normal

Autismus, ADHS, Synästhesie, Legasthenie, Tourette-Syndrom, Hochbegabung – so lauten einige der Diagnosen, die unter dem Begriff Neurodiversität zusammengefasst werden. Quarks beleuchtet, wie unterschiedlich die Wahrnehmungen und Funktionsweisen des Gehirns sein können – und wie normal diese Unterschiede sind.

Quarks: Wie wir ticken – so facettenreich sind unsere Gehirne
Samstag, 3. Mai, 10.15 Uhr WDR

Schmerzende Gelenke



Psoriasis oder auch Schuppenflechte ist vielen als Hauterkrankung bekannt. In Form der Psoriasis-Arthritis kann sie aber auch Gelenke betreffen, meist an Händen, Füßen, Ellenbogen, Knien, am Nacken oder an der Wirbelsäule. Die Entzündungen sorgen für schmerzende, geschwollene und steife Gelenke. Die Autoimmunerkrankung Schuppenflechte-Rheuma tritt häufig im Alter von 35 bis 55 Jahren erstmals auf.

Visite
Sonntag, 4. Mai, 17.30 Uhr hr

Fotos: SWR; Gettylmages/Yuichiro Chino; NDR

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 16. April

Noch mehr Gesundheitsthemen:
www.prisma.de/gesundheit

ARZT-KOLUMNE

Unerklärliche Schmerzen?
Es könnten Depressionen sein

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 04. Juni

„Mein ganzer Körper tut mir ständig weh. Ich habe eine Arzt-Odyssee hinter mir, aber niemand konnte bisher eine körperliche Ursache dafür feststellen", beschrieb mir vor ein paar Monaten ein 73-Jähriger seinen Leidensweg. Rund 17 Prozent aller Menschen leiden unter chronischen Schmerzen, belegt eine internationale Studie, der „Pain in Europe Survey". Doch vielfach haben die Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen gar keine organische Ursache, sondern sind psychisch bedingt. „Häufig verbergen sich hinter Schmerzattacken ohne organischen Fokus depressive Verstimmungen", erklärte ich meinem Patienten. Auch Magen- und Darmbeschwerden oder andere körperliche Funktionsstörungen können auf eine psychische Belastung hinweisen. Nicht selten sind die körperlichen Symptome sogar ausgeprägter als die psychischen – insbesondere bei älteren Menschen. Die Folge: Als typische Alterserscheinung werden sie medizinisch vielfach falsch interpretiert und unzureichend behandelt. Die Depression „versteckt" sich hinter den körperlichen Beschwerden. Nach einer eingehenden Untersuchung des Patienten stand fest: So war es auch bei ihm.

Aber nicht nur körperliche Schmerzen können Ausdruck einer Depression sein. Die Krankheit hat viele Gesichter. Rund 20 bis 25 Prozent aller depressiven Menschen leiden unter einer weniger prägnanten Form der Schwermut, der sogenannten Dysthymie. Die typischen Symptome – unter anderem Trauer, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung – gleichen zwar denen einer Depression, sind aber weitaus schwächer ausgeprägt. Fatal wird es, wenn zu der chronischen Niedergeschlagenheit eine depressive Episode hinzukommt – beispielsweise durch einen Jobverlust oder andere einschneidende Ereignisse – und somit buchstäblich eine „Doppeldepression" entsteht. Diese ist zwar selten, aber für Betroffene und ihr Umfeld äußerst belastend. Vielfach ist es ihnen zum Beispiel unmöglich, morgens früh aufzustehen. Sie isolieren sich oft völlig und sind nicht mehr in der Lage, ihrem Berufs- oder Privatleben nachzukommen. Im Gegensatz zur leichter ausgeprägten Verstimmung sind die Beschwerden bei einer Depression tiefgehender, einschneidender und noch belastender. Antriebslosigkeit, Trübsinn und Verzweiflung bestimmen das Leben – und das nicht nur für ein, zwei Tage, sondern oft über Monate und Jahre. In vielen Fällen gehen einer Depression einschneidende Erlebnisse voraus, wie etwa der Tod des Lebenspartners, der Eltern oder schwere Erkrankungen. Halten depressive Verstimmungen länger als zwei oder drei Wochen an, so sollte der Hausarzt aufgesucht werden. Dieser kann beurteilen, ob psychiatrische oder psychotherapeutische Hilfe erforderlich ist und ob eventuell eine Depression die Ursache der Beschwerden ist.



ÜBER DEN AUTOR
Dr. Andreas Hagemann ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Geschäftsführer der Hagemann Privatklinik Gruppe GmbH.

GESUNDHEIT IM TV



Schnellere Hilfe

Bei Herznotfällen ist Schnelligkeit wichtig: Je früher den Betroffenen geholfen wird, desto besser sind ihre Überlebenschancen. Viele Todesfälle könnten vermieden werden, wenn beispielsweise mehr Menschen eine Reanimation beginnen würden. Eine Idee ist, das Wissen an Schulen zu vermitteln. Auch eine Beschleunigung der Abläufe bei den Rettern könnte helfen.

„plan b: Jede Minute zählt"
Samstag, 21. Juni, 17.35 Uhr ZDF

Heilerin Paulina



Arzt Bernard Fontanille (Foto hinten) ist um die Welt gereist, um sich über medizinische Methoden in anderen Ländern zu informieren und sich mit der jeweiligen Kultur zu befassen. In Mexiko, beim indigenen Volk der Zapoteken, trifft er auf die Hebamme und Heilerin Paulina (Foto rechts), die sich sowohl um das körperliche als auch das seelische Wohl ihrer Patienten kümmert.

Medizin in fernen Ländern – Mexiko: Die Heilkunst der Zapoteken
Mittwoch, 25. Juni, 5.50 Uhr arte

Fotos: Rieker Parkklinik; ZDF; Langergraf Filmproduktion/Dieter Stürmer; Bonne Pioche Télévision; Gettylmages/Justin Paget



GESUNDHEITSMELDUNG

Guter Rat ***am Telefon***

In den ersten Bundesländern starten am 28. Juni die Sommerferien, für die meisten Kinder und Jugendlichen ein Anlass großer Freude. Doch manch einer ist vielleicht weniger glücklich – weil das Zeugnis nicht gut ausgefallen ist, weil es Stress mit Mitschülern oder den Eltern gibt, weil Ängste und Sorgen das Denken bestimmen. Wer in solchen Situationen einen Ansprechpartner sucht, kann von Montag bis Samstag zwischen 14 und 20 Uhr unter 116 111 anrufen. Bei der „Nummer gegen Kummer" gibt es eine kostenlose und anonyme Beratung zu allen Anliegen, die die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen beschäftigen. Die Berater sind entsprechend geschult und nehmen sich Zeit, um mit dem Anrufer nach Lösungen zu suchen. Wer ungern telefoniert, kann auch mit den Beratern mailen oder chatten. Alle Infos dazu gibt es auf der Homepage. Für Eltern und andere Erziehende, die sich Sorgen um ein Kind machen, gibt es das ebenfalls kostenlose und anonyme Elterntelefon unter der Rufnummer 0800 111 0550 (Mo, Mi, Fr: 9 bis 17 Uhr; Di, Do: 9 bis 19 Uhr). *arr*
www.nummergegenkummer.de

Noch mehr Gesundheitsthemen:
www.prisma.de/gesundheit

ARZT-KOLUMNE

Plötzlicher Säuglingstod: **Schnuller kann Risiko senken**

Vor ein paar Wochen kam ein frischgebackenes Elternpaar mit seiner kleinen Tochter in meine Sprechstunde. Das Kind war erst kürzlich zur Welt gekommen und wie alle Babys muss es noch seinen Wach-, Schlaf-, und Essensrhythmus finden. Nach der üblichen Vorsorgeuntersuchung fragte ich die beiden, wie sie mit ihrem Säugling klarkommen. „Gut, aber weil sie oft schreit, sind wir uns nicht sicher, ob wir ihr dann einen Schnuller geben sollen oder nicht", antwortete der Vater.

Die „Schnullerfrage" ist eine der häufigsten Fragen junger Eltern in meiner Praxis. „Säuglinge – der Name sagt es ja schon – haben ein großes Saugbedürfnis. Saugen beruhigt und tröstet sie, hilft beim Einschlafen und aktiviert das Verdauungssystem", erklärte ich den jungen Eltern. „Wenn es Ihre Tochter mag, bieten Sie ihr den Schnuller an. Aber zwingen Sie ihr den Schnuller nicht auf", riet ich den Eltern. Ein Schnuller beeinträchtigt auch nicht das Stillen, wenn sich das Stillen wie bei diesem Säugling schon gut eingespielt hat. Es kann sogar zu einer besseren Atmung des Säuglings führen, was das Risiko des Plötzlichen Säuglingstodes senkt. „Binden Sie Ihrem Kind aber auf keinen Fall den Schnuller um den Hals. Es macht gar nichts, wenn es den Schnuller im Schlaf verliert. Schnullerketten sollten höchstens an der Kleidung befestigt werden. Und auch nur, wenn das Kind unter Ihrer Aufsicht ist, also nicht nachts", erklärte ich den Eltern.

Wichtig ist ebenfalls: Eltern sollten den Schnuller nicht ablutschen, bevor sie ihn dem Baby in den Mund stecken. Denn damit könnten Kariesbakterien übertragen werden. Außerdem sollten sie darauf achten, dass der Schnuller nicht zum ständigen Begleiter wird. Wenn das Kind älter wird, sollte er nur noch gezielt zum Trösten oder Einschlafen genutzt werden. So bleibt er etwas Besonderes und die Entwöhnung fällt leichter.

Mit den ersten Zähnchen sollte sich das Kleinkind vom Schnuller verabschieden. Das ist idealerweise mit acht bis neun Monaten, aber spätestens mit zwei Jahren. Es kann sonst zu Kieferfehlbildungen oder sogar Sprachentwicklungsstörungen kommen. Kleine Rituale helfen bei der Schnullerentwöhnung. Zum Beispiel kann der Schnuller an einen Schnullerbaum gehängt werden. Oder das Kind schenkt den Großeltern seinen Schnuller und alle sagen dann zusammen so etwas wie: „Tschüss, Nucki!"

Die Eltern hatten zum Schluss noch eine weitere Frage: „Wie finden wir den richtigen Schnuller?" Ein Schnuller sollte deutlich unter zehn Gramm wiegen, weil er sonst die Muskeln zu stark beansprucht. „Das Lutschteil sollte aus Latex sein, weich und beweglich, klein, symmetrisch und flach, vorne schmal, damit das Kind den Mund schließen kann", antworte ich.



ÜBER DIE AUTORIN
Dr. Melanie Ahaus ist niedergelassene Kinder- und Jugendärztin in Leipzig und Sprecherin des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte in Sachsen.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 09. Mai

GESUNDHEIT IM TV

Unbekanntes Risiko



Etwa 70 000 Frauen legen sich pro Jahr in Deutschland unter das Messer, um Brustimplantate einsetzen zu lassen. Aber gibt es Risiken, dadurch krank zu werden. So ist es Lauren (Foto) ergangen, die sich nach zwei Stillzeiten für Implantate entschieden hatte, in der Folge aber vermutlich an „Breast Implant Illness" erkrankte. Sie hofft, durch eine Explantation gesund zu werden.

Brust-OP: Krank durch Implantate?
Sonntag, 25. Mai, 9.03 Uhr

Mit Migräne umgehen



Migräne beeinflusst Betroffene stark: Bei einem Anfall können viele nicht arbeiten, die Symptome reichen von stechenden Kopfschmerzen über Übelkeit, manchmal bis zu Seh- und Sprachstörungen oder Lähmungen. Migräne ist bisher nicht heilbar. Wie können Betroffene ihren Alltag mit der Erkrankung am besten gestalten?

Stolperstein
Gewitter im Kopf – Leben mit Migräne
Donnerstag, 29. Mai, 10.10 Uhr

Fotos: privat; BR; Dawin Meckel / OSTKREUZ



GESUNDHEITSMELDUNG

Gar nicht erst *anfangen*

Am Samstag, 31. Mai, ist wieder Weltnichtrauchertag (World No Tabacco Day). Der Aktionstag wurde 1987 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen und soll über die Gefahren von Tabakkonsum aufklären. In den vergangenen Jahren sind neben den klassischen Zigaretten zunehmend die E-Zigaretten in den Fokus gerückt. Deren Hersteller zielen mit ihren Produkten auch auf ein junges Publikum. Unter anderem durch Aromen und Zusatzstoffe sowie das Produktdesign werden Kinder und Jugendliche angesprochen. Die Deutsche Krebshilfe weist auf ihrer Homepage auf die Gesundheitsgefahren hin, unter anderem heißt es dort, dass im Dampf der E-Zigaretten krebserregende Substanzen enthalten seien. Zudem gibt es die Befürchtung, dass Nutzer von E-Zigaretten später zu klassischen Zigaretten greifen könnten. Die Deutsche Krebshilfe unterstützt daher unter anderem Projekte, die zum Ziel haben, dass Kinder und Jugendliche nicht mit dem Rauchen anfangen – beispielsweise „Be Smart – Don't Start". *arr*

www.krebshilfe.de

Fitmacher:

Die attraktiven Preise unserer Gewinnspiele

Sportlich fit bis ins hohe Alter – so geht´s

Welche Sportarten können Best Ager ab 55 Jahren und älter noch starten? Was sollten sie besser lassen? Diese Fragen hat *prisma* dem leitenden Orthopäden und Sportmediziner der Gelenk-Klinik Gundelfingen, Professor Dr. Sven Ostermeier, gestellt. In lockerer Reihenfolge stellen wir Sportarten in dieser und den kommenden Ausgaben vor.

Foto: Gelenk-Klinik Gundelfingen

von Annette Schneider

Radfahren gehört zu den idealen Sportarten für Ältere. Denn „dabei wird der Körper gleichmäßig belastet, die Muskeln werden gekräftigt, die Durchblutung gefördert", erklärt Professor Dr. Ostermeier. Zudem bauen regelmäßige Touren auf dem Drahtesel Stress ab und setzen Glückshormone frei. Grundsätzlich ist es für einen Start nie zu spät – ein „Okay" des Hausarztes vor der ersten Radtour immer vorausgesetzt. Damit hinterher nicht verspannte Schultern oder Rückenschmerzen das Ergebnis trüben, rät der Orthopäde insbesondere in der zweiten Lebenshälfte zu maßvollem Strampeln: „Die Zeiten für Höchstleistungen sind vorbei. Deshalb Tempo und Fahrdauer bitte langsam steigern. Und besser mehrmals wöchentlich eine Stunde fahren, als einmal im Monat eine Mammut-Tour zu unternehmen."

Professor Dr. Sven Ostermeier ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie und spezielle orthopädische Chirurgie. Der Schulter- und Knie-Experte arbeitet als leitender Orthopäde der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Außerdem ist er Instruktor der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Arthroskopie.

Auch bei Übergewicht ideal

Selbst bei etwas mehr Körperfülle ist Radfahren in der Regel kein Problem, da hierbei das Gewicht gestützt wird. Wegen seiner probaten Bewegungsabläufe schätzen Orthopäden Fahrradfahren auch als ideale Form der Fortbewegung bei Gelenkverschleiß, wie etwa an der Hüfte. Denn hier gilt die Devise: möglichst viel bewegen, ohne dabei die Gelenke zu stark zu belasten. „Deshalb keine zu schweren Gänge wählen und regelmäßig treten, statt sich streckenweise einfach rollen zu lassen", sagt Ostermeier.

Tabu ist Radfahren bei akuten Kniebeschwerden. Diese entstehen nicht selten durch eine falsche Körperhaltung beim Strampeln (Tipp: im Fachgeschäft Sitzhöhe, Kniewinkel und Fußposition überprüfen lassen) oder ungeeignete, etwa zu kleine oder zu große Zweiräder. Ein E-Bike kann für Patienten mit Knie-Arthrose eine gute Alternative sein.

Problematisch: Tennis im Alter

Als Ganzkörper-Training ist Tennis für junge Menschen gesundheitlich unschlagbar. Aufgrund der Unfallgefahr sowie der Belastung für Muskeln und Gelenke raten Orthopäden Menschen im fortgeschrittenen Alter aber eher davon ab. Auch Menschen mit Rückenproblemen sollten sich wegen der häufigen Stopp- und Drehbewegungen besser sportlich anders orientieren. Plagt Arthrose, so sind Handball, Squash, Fußball sowie andere verletzungsintensive Sportarten mit schnellem Richtungswechsel ebenfalls tabu.

Schüttelmassage für Beine und Füße

Entspannung für daheim: Unter einer Schüttelmassage versteht man eine großflächige Stimulation mit schwingenden und rhythmischen Schüttelbewegungen des Gewebes, die Muskelverspannungen auflösen sollen. Diese Art der Massage fördert den Energiefluss und das Wohlbefinden, entspannt und vitalisiert die Muskeln, regt die Durchblutung an und befreit von Stress. *prisma* verlost sechsmal das „Energising 2in1 Fuß- und Beinmassagegerät LM 100" von Medisana, das eine Kombination aus Shiatsu-Massage für die Füße und Schüttelfunktion für die Beine bietet. Eine zuschaltbare Wärmefunktion und zwei höhenverstellbare Füße vorne sorgen für noch mehr Komfort.

www.medisana.de

Verlosung:

prisma und Medisana verlosen sechsmal das „Energising 2in1 Fuß- und Beinmassagegerät LM100".

Einfach bis zum 12.4.2024 unter **01378 / 900 360*** anrufen oder senden Sie eine **SMS** mit prisma60 + Ihre Adresse an die **99699****

* 0,50 Euro/Anruf
** 0,50 Euro/SMS.



Foto: medisana GmbH

Die Preise wurden *prisma* vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt.
Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen

Noch mehr Gesundheitsthemen: www.prisma.de/gesundheit

ARZT-KOLUMNE

Dem Sodbrennen ein Ende bereiten

„Ich habe nachts das Gefühl, dass meine Speiseröhre brennt. So geht das nicht mehr weiter", klagte vor wenigen Tagen ein 50-jähriger Kunde in meiner Apotheke. Ich kenne ihn bereits seit Jahren. Er arbeitet in einem Restaurant mit sehr unregelmäßigen Arbeitszeiten.

Sodbrennen äußert sich durch Schmerzen in der Speiseröhre und unangenehmes, saures Aufstoßen. Es entsteht, wenn der saure Magensaft in die Speiseröhre zurückfließt und dort die Schleimhaut angreift. Oft werden die Beschwerden im Liegen und beim Bücken schlimmer.

Es gibt eine Vielzahl rezeptfreier Medikamente gegen Sodbrennen. Einerseits gibt es Präparate, die die schon gebildete Säure im Magen binden. Andere Arzneimittel verhindern, dass in der Magenwand neue Säure gebildet wird. „Die rezeptfreien Medikamente helfen in aller Regel sehr gut. Es gibt aber auch Fälle, bei denen Sie Ihr Sodbrennen ärztlich untersuchen lassen sollten. Haben Sie jetzt genug Zeit, dass wir darüber sprechen?", fragte ich ihn.

„Ich rate unter anderem dann zu einem Arztbesuch, wenn die Schmerzen plötzlich auftreten oder die ganze Nacht über anhalten."

Tina Koch, Apothekerin

Ich rate unter anderem dann zu einem Arztbesuch, wenn die Schmerzen plötzlich auftreten oder die ganze Nacht über anhalten. Sodbrennen und Magenbeschwerden können auch Nebenwirkungen anderer Medikamente sein, zum Beispiel von Schmerzmitteln.

Im Beratungsgespräch riet ich meinem Kunden außerdem, mit seiner Ernährung dagegen anzugehen. „Mein Notfalltipp: Trinken Sie bei saurem Aufstoßen ein großes Glas Wasser, am besten lauwarm und ohne Kohlensäure. Das spült die Magensäure zurück in den Magen", erklärte ich dem 50-Jährigen. Zusätzlich riet ich ihm, auf alkoholische und kohlensäurehaltige Getränke sowie auf Kaffee zu verzichten. Denn all das – ebenso wie Eis oder kalte Getränke – regt die Säurebildung an. Gut bekömmlich sind hingegen fettarme und eiweißreiche Mahlzeiten wie zum Beispiel mageres Fleisch oder Quark. Denn das bindet Säure im Magen.

„Auch wenn es für Sie im Restaurant eine Herausforderung sein könnte: Es wäre gut, wenn Sie abends wenig essen. Idealerweise wäre der Magen beim Einschlafen fast leer. Schlafen Sie am besten mit einem erhöhten Kopfteil", erklärte ich dem Mann.

Ich bat ihn, mir bei seinem nächsten Apothekenbesuch zu berichten, ob sich das Sodbrennen durch diese Verhaltensänderungen gebessert hätte.

Fotos: Nicole Partner

ÜBER DIE AUTORIN

Tina Koch ist Apothekerin und 2. Stellvertretende Vorsitzende des Apothekerverbandes Brandenburg e.V.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 09. September

30 Bücher zu gewinnen

Die Ärztin und Autorin Dr. med. Anne Fleck weiß, dass eine frische, ausgewogene und pflanzenbasierte Ernährung viele gesundheitliche Vorteile vereint. In ihrem aktuellen Buch „Gesünder geht's kaum" stellt sie vegane Rezepte zu einer guten Versorgung mit Nährstoffen wie Protein, Eisen, Calcium, Selen, Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren vor. So bekommt der Körper ausreichend natürliche Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Diejenigen, die nicht ganz auf Fleisch, Fisch, Eier oder Milch verzichten möchten, können die veganen Grundrezepte optional mit diesen Produkten erweitern. Das Darmmilieu sowie das Immunsystem werden durch die gesunde Ernärung gestärkt, und der Heißhunger wird gedämpft. Mit *prisma* können Sie eines von 30 Büchern gewinnen und die Rezepte selbst einmal ausprobieren!

www.goldmann-verlag.de



Verlosung:

prisma und der Goldmann Verlag verlosen 30-mal je ein Exemplar des Buches „Gesünder geht's kaum" von Dr. Anne Fleck.

30x

Einfach bis zum 27.9.2024 unter **01378 / 900 360*** anrufen oder senden Sie eine **SMS** mit prisma60+ Ihre Adresse an die **99699****

* 0,50 Euro/Anruf
** 0,50 Euro/SMS.

Die Preise wurden *prisma* vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt.
Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen

PODCAST

Lesen als Superkraft

Bernhard Hoëcker ist nicht nur als Comedian tätig – seit einigen Jahren schreibt er auch Kinderbücher. Er hat uns in der Redaktion besucht und erzählt in unserer aktuellen Folge von „Hallo! – Der Promi-Podcast", warum er so gerne vorliest.

von Danina Esau

Herr Hoëcker, viele wissen gar nicht, dass Sie Ihre Karriere als Jongleur begonnen haben. Wie sind Sie zur Comedy gekommen?

Bernhard Hoëcker: Ich habe mit Parodien im Fernsehen begonnen und bin letzten Endes in einem Bereich gelandet, der mir großen Spaß macht: Improvisation. Ich bin recht faul und bereite mich nicht gerne vor, deswegen sind Improvisationsformate wie geschaffen für mich. Wenn ich im Hotel einchecke, gebe ich „Narr" als offizielle Berufsbezeichnung an. „Schelm" wollte ich auch schon einmal eintragen, aber ich vergesse immer, wie das geschrieben wird. Ich bin sprachlich nicht besonders bewandert, insbesondere was die Schrift angeht.

Trotzdem haben Sie mit „Das Katzenhuhn" und „Was macht Püüüp?" erfolgreiche Kinderbücher geschrieben. Was mögen Sie lieber: lesen oder schreiben?

Am liebsten lese ich meine selbstgeschriebenen Bücher vor. Das mache ich schon lange, nicht nur privat, sondern auch für die Stiftung Lesen. Ich unterstütze das, weil Vorlesen für Kinder so wahnsinnig wichtig ist. Da entstehen Welten im Kopf, die kein Regisseur, keine Bühne und kein Musiker vorgeben kann. Es ist auch die einfachste Art und Weise, Kinder zu unterhalten – man muss sich nichts ausdenken.

Sie gelten als Superhirn, das auf jede Frage eine Antwort weiß. War das schon immer so oder haben Sie sich das Wissen in Ihren vielen Quiz-Shows angeeignet?

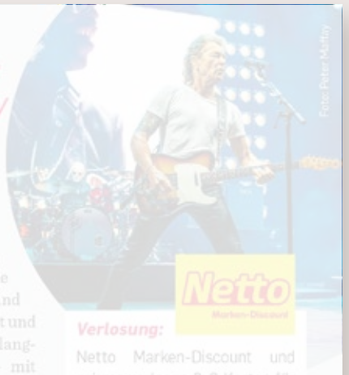
Mein Ruf eilt mir voraus, doch ich kenne meine Lücken und bin weit davon entfernt zu denken, dass ich alles wüsste. Dass ich so klug rüberkomme, liegt an meiner Begeisterung, mit der ich neue Erkenntnisse teile. Wenn ich etwas nicht weiß, sage ich es ja nicht. Außerdem bin ich ja ein ziemlich guter Schauspieler. Ich würde alles wissen, auch wenn ich überhaupt gar keine Ahnung habe.

Jetzt reinhören:

Das ganze Gespräch überall dort, wo es Podcasts gibt!

GEWINNSPIELE

Abschiedstour mit Peter Maffay



Seit fast 55 Jahren rockt Peter Maffay die großen Bühnen. 2024 wird er seine Rock-Karriere mit 14 Open-Air-Konzerten in ganz Deutschland krönen. Diese Tournee wird seine letzte große Tour mit Band sein. Netto Marken-Discount und Peter Maffay verbindet eine langjährige Zusammenarbeit – mit den Tabaluga-Kinderhäusern der Peter Maffay Stiftung setzen sie sich für das Wohl benachteiligter Kinder ein. Gemeinsam wollen sie nun auch *prisma*-Lesern etwas Gutes tun und verlosen Konzertkarten für die Farewell Tour 2024. Zur Auswahl stehen die Konzerte in Erfurt (29. Juni), Bremen (1. Juli), Berlin (9. Juli) und Stuttgart (15. Juli). Hotel und Anreise sind nicht im Gewinn enthalten.

www.maffay.de

Verlosung:

Netto Marken-Discount und *prisma* verlosen 2x2 Karten für ein Konzert der Farewell Tour 2024 von Peter Maffay.

Einfach bis zum 23.2.2024 unter
01378 / 900 370*
anrufen oder senden Sie eine **SMS** mit prisma70 + Ihre Adresse an die
99699**

* 0,50 Euro/Anruf
** 0,50 Euro/SMS

Luftbefeuchter für gesundes Klima

Trockene Heizungsluft macht im Winter vielen Menschen Probleme. Abhilfe kann ein Luftbefeuchter schaffen, der für ein gesundes Raumklima sorgt. Der neue AH 680 von medisana vereint drei Funktionen in einem Gerät: Es ist ein Luftbefeuchter mit antibakteriellem Wassertank, ein Wellnesslicht in acht Farben und es gibt ein Aromafach für Pads mit ätherischen Ölen. Die Luftfeuchtigkeit kann nach Wunsch zwischen 45 und 75 Prozent eingestellt werden, es sind drei Intensitätsstufen wählbar. Ist der 2,6 Liter Wasser fassende Tank leer, schaltet sich das Gerät automatisch ab. Dank zwei austauschbaren Deckeln passt der AH 680 in jedes Raumdesign.

www.medisana.de

Verlosung:

prisma und medisana verlosen zehnmal je einen 3-in-1 Luftbefeuchter AH 680 mit Wellnesslicht und Aromafach.

Einfach bis zum 23.2.2023 unter
01378 / 900 371*
anrufen oder senden Sie eine **SMS** mit prisma71 + Ihre Adresse an die
99699**

* 0,50 Euro/Anruf
** 0,50 Euro/SMS



Foto: medisana GmbH

Die Preise wurden *prisma* vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt.
Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen

HAUSHALT

Nebenkostenprivileg fällt weg

Die Abschaffung des Nebenkostenprivilegs ist eigentlich kein neues Thema, denn das zugrundeliegende Gesetz ist bereits seit dem 1. Dezember 2021 in Kraft. Da die Übergangsfrist jedoch bis zum 30. Juni 2024 geht, kommt das Thema jetzt noch einmal auf. Doch was verbirgt sich eigentlich genau hinter dem sperrigen Begriff?

Das Ganze ist recht einfach erklärt: Wenn ein Mehrfamilienhaus über einen gemeinsamen Kabelanschluss verfügt, darf der Hauseigentümer beziehungsweise die Hausverwaltung die Kabelgebühren über die Nebenkosten mit abrechnen. Diese Umlage über die Betriebskostenabrechnung auf alle Hausbewohner wird als Nebenkostenprivileg bezeichnet. Auch wer den gemeinschaftlichen Kabelanschluss nicht nutzt, zahlt mit. Ab dem 1. Juli 2024 ändert sich das. Spätestens dann können Mieter ihre Fernsehempfangsart frei wählen.

Die Streichung des Nebenkostenprivilegs erfolgte im Rahmen der Erneuerung des Telekommunikationsgesetzes (TKG). Die Politik hat sich für den Schritt entschieden, da Kabelfernsehen nicht mehr zeitgemäß ist. Das Fernsehen ist mittlerweile digital, viele nutzen beispielsweise Fernsehen übers Internet. Andere setzen komplett auf Streaming.

„Es besteht derzeit aber nur wenig Anreiz für Sie, auf alternative Übertragungswege zu wechseln, da der Kabelanschluss trotzdem über die Nebenkostenabrechnung bezahlt werden muss", heißt es von der Verbraucherzentrale. „Im Zweifel müssen Sie somit zweimal für den Fernsehempfang bezahlen. Dies ändert sich nun mit der Abschaffung des Nebenkostenprivilegs."

Die Kabelnetzbetreiber und Kabelverbände waren gegen die Abschaffung des Nebenkostenprivilegs, da sie eine Kündigungswelle fürchteten. Laut Verbraucherzentrale wird sich der Kabelanschluss durch die Gesetzesänderung zwar leicht verteuern, aber diese Erhöhung werde sich wahrscheinlich im Bereich von maximal zwei bis drei Euro pro Monat bewegen.

Im Zusammenhang mit der Änderung beim Kabelanschluss warnt die Polizei übrigens vor Trickbetrug: Eine gängige Masche ist, dass zwei Personen klingeln, die behaupten, sie müssten die Anschlussdose in der Wohnung prüfen oder stilllegen. Die Polizei mahnt eindringlich, niemanden in die Wohnung zu lassen. Denn während die eine Person die Bewohner ablenkt, sucht die zweite nach Wertgegenständen. Sollten wirklich Arbeiten durch einen Techniker in der Wohnung notwendig sein, würden diese vorab angekündigt werden. *sdt*

Fotos: Gettyimages/MarioGuti

INFO

Mehr Informationen zum Wegfall des Nebenkostenprivilegs gibt es online auf der Seite der Verbraucherzentrale in der Rubrik Digitales/Fernsehen.
www.verbraucherzentrale.de

GEWINNSPIELE

Auszeit im Erzgebirge

Das Erzgebirge ist eine Urlaubsregion, die viele Möglichkeiten bietet: Wandern, Radfahren oder im Winter Skifahren sind nur einige der Freizeitaktivitäten. Im Kurort Oberwiesenthal sind die Rathaushotels – bestehend aus dem Rathaushotel, dem Hotel Keilberg, der Villa Zirbe und dem Hotel Miriquidi – zentral am Marktplatz gelegen. Einige der Häuser verfügen über eigene Keller, in denen Räder und Skier sicher untergestellt werden können. Die Gewinner dürfen sich auf Erholung in den verschiedenen Saunabereichen der Häuser freuen, können aus dem reichhaltigen Speise- und Getränkeangebot wählen und besondere Aktionen wie das Prosecco-Frühstück genießen.

www.rathaushotels.de

Verlosung: Reise Laune

prisma und die Rathaushotels Oberwiesenthal verlosen einmal drei Tage/zwei Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer mit „Premium All Inklusive".

Einfach bis zum 5.7.2024 unter
01378 / 900 360*
anrufen oder senden Sie eine **SMS** mit prisma60 + Ihre Adresse an die
99699**

* 0,50 Euro/Anruf ** 0,50 Euro/SMS

Für eine gute Nacht

Erholsamer Schlaf ist wichtig für die Gesundheit. Manche Menschen haben aber Probleme mit dem Ein- und dem Durchschlafen. Das ergonomische Kissen Ailigner von Third Of Life, das gemeinsam mit dem Schlafexperten Markus Kamps entwickelt wurde, kann dabei helfen, bequem zu schlafen. Es ist für alle Schlafpositionen geeignet und kann dank dreier herausnehmbarer Schichten bestens an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Dazu gibt es einen passenden Kissenbezug in der Farbe nachtblau sowie eine Packung Oyono Nacht Intens.

www.oyono.de

Verlosung:

prisma und Oyono verlosen ein Paket mit dem ergonomischen Kissen Ailigner und einer Packung Oyono Nacht Intens.



Einfach bis zum 5.7.2024 unter
01378 / 900 361*
anrufen oder senden Sie eine **SMS** mit prisma61 + Ihre Adresse an die
99699**

* 0,50 Euro/Anruf ** 0,50 Euro/SMS

Die Preise wurden *prisma* vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt.
Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen

Bewegung in der freien Natur macht Spaß und kräftigt das Immunsystem.

Gut gewappnet in die Erkältungszeit

Um im Herbst und Winter Erkältungen vorzubeugen, gibt es prophylaktische Maßnahmen, die das Immunsystem stärken und ganz einfach in den Alltag eingebaut werden können.

von Felix Förster

Hier sind ein paar Tipps für die kalte Jahreszeit.

Gesunde Ernährung
Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse (Zitrusfrüchte, Beeren, Brokkoli) liefert Vitamine wie C und E sowie Zink, die das Immunsystem unterstützen. Ingwer, Knoblauch oder fermentierte Produkte (Joghurt, Buttermilch) können zusätzlich helfen, die Abwehrkräfte zu fördern. Trinken Sie ausreichend Wasser, um die Schleimhäute feucht zu halten, da trockene Schleimhäute anfälliger für Viren sind.

Bewegung im Freien
Moderate Bewegung – wie Spaziergänge oder Joggen – stärkt das Immunsystem und fördert die Durchblutung. 30 Minuten Bewegung an mindestens fünf Tagen pro Woche sind ideal. Frische Luft, auch bei kühlem Wetter, kann die Schleimhäute befeuchten und die Atemwege reinigen, was die Ansteckungsgefahr verringert.

Saunagänge
Regelmäßige Saunabesuche (einbis zweimal pro Woche) können die Abwehrkräfte stärken, da sie die Durchblutung fördern, das Herz-Kreislauf-System trainieren und die Schleimhäute durch das Wechselspiel von Hitze und Kälte widerstandsfähiger machen. Studien deuten darauf hin, dass Saunieren die Häufigkeit von Erkältungen reduzieren kann, da die Wärme das Immunsystem anregt und die Abkühlphase den Körper abhärtet. Wichtig ist dabei: Vermeiden Sie die Sauna, wenn Sie bereits Symptome einer Erkältung haben, da die Belastung den Körper schwächen könnte.

Raumklima optimieren
Halten Sie die Raumluft feucht durch Lüften oder Luftbefeuchter, da trockene Luft die Schleimhäute austrocknet und Viren leichter eindringen lässt. Regelmäßiges Stoßlüften (drei bis fünf Minuten, mehrmals täglich) sorgt für frische Luft und reduziert die Viruskonzentration in geschlossenen Räumen.

Das große prisma Therme-Gewinnspiel

Entspannen, durchatmen und dem Alltag für kurze Zeit entfliehen. Lassen Sie es sich bei einer Auszeit in der Therme gutgehen – mit *prisma*. Wählen Sie die entsprechende Rufnummer Ihres Wunschgewinns bis zum **10. Oktober 2025**. Viel Glück!



Sauna-Tageskarten

In den Sauna- und Wellness-Anlagen von Monte Mare genießen Sie Urlaubsgefühle an mehr als 360 Tagen im Jahr. *prisma* und Monte Mare verlosen fünfmal Sauna-Tageskarten für zwei Personen. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Entspannung. Monte Mare finden Sie neunmal in Deutschland.
www.monte-mare.de



Der Saunaführer

„Der Saunaführer" hilft beim Sparen und Entspannen: Fünf regionale Ausgaben präsentieren jeweils über 50 beliebte Wellness-Oasen – mit exklusiven Zwei-für-eins-Gutscheinen im Gesamtwert von mehr als 1000 Euro. Das Buch gibt es online versandkostenfrei oder direkt in der App.
www.der-saunafuehrer.de



Wellness-Gutschein im Wert von 250 Euro

Lust auf eine entspannte Auszeit? Mit dem „WellCard Thermen- und Hotelgutschein" ist das jederzeit ganz flexibel möglich. Ob Therme, Day Spa oder Wellness-Hotel: Bei mehr als 650 Partnern in elf Ländern ist bestimmt die perfekte Wellness-Oase dabei.
www.wellcard.de

Die Preise wurde *prisma* vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen

Mit Gesichtsyoga gegen Falten

Face Yoga ist eine natürliche Methode, um Falten zu reduzieren und die Durchblutung der Haut zu fördern. In ihrem neuen Buch zeigt Expertin Claudia Granig, wie einfach das geht.

von Sarah Hegemann

Als Claudia Granig auf einem Foto von sich eine Zornesfalte bemerkte, wollte sie etwas dagegen unternehmen. Doch anstatt sich – wie viele andere – Botox, Fillern und anderen kosmetischen Eingriffen zuzuwenden, griff sie auf den Rat einer Freundin zurück. Diese erzählte ihr von den schnellen Effekten des Gesichtsyogas. Bei dieser natürlichen, ganzheitlichen Herangehensweise wird Falten und Verspannungen mit gezielten Handkniffen und Massagen entgegengewirkt. Die einfach durchführbare Behandlung des eigenen Gesichts wirkt sich nicht nur günstig auf das Hautbild und die Durchblutung aus, sondern fördert auch Entspannung, Stressabbau und Selbstbewusstsein. Wer beispielsweise unter Zähneknirschen und Kopfschmerzen leidet, profitiert ebenfalls von den Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

Das Thema verfolgte Claudia Granig so intensiv, dass sie nun zertifizierte Face-Yoga-Trainerin und Gründerin eines Online-Gesichtsyogastudios ist. In ihrem neuen Buch geht sie auf die Ursprünge und Grundlagen des Face Yoga ein und liefert einen umfangreichen Praxisteil mit bebilderten Übungen zum Nachmachen, für die keine oder nur wenige Hilfsmittel benötigt werden.

„Face Yoga – Sanfte Übungen mit großer Wirkung"
von Claudia Granig. Irisiana, 176 Seiten. 18 Euro
ISBN: 978-3-424-15504-4

Übung aus dem Buch

Lymphdrainage und Akupressur für den Augenbereich

Wirkung: reduziert Schwellungen im Bereich der Augen und lindert Tränensäcke sowie dunkle Augenringe

• Lege die Zeigefinger beider Hände an den inneren Augenrand und spüre dort zuerst in die natürliche Vertiefung neben deiner Nasenwurzel.

• Putsiere dreimal mit den Zeigefingern an dieser Stelle, indem du sanften Druck auf diesen Punkt ausübst und wieder löst.

• Streiche mit den Zeigefingern unter den Augen nach außen bis zum Ohr und hinter dem Ohr nach unten bis zum Hals.

• Wiederhole diese Sequenz für circa eine Minute. Schließe währenddessen gern die Augen.

Das solltest du beachten: Vollziehe mit den Fingern nur federleichte Bewegungen. So erreichst du das oberflächliche Lymphsystem besonders effektiv. Vermeide also zu starken Druck. Diese Übung eignet sich sehr gut für den Morgen, da sie die Augen vom Lymphstau der Nacht befreit.

Das spürst du: Wenn du sehr sensibel bist, kannst du die Aktivierung der Lymphe sogar fühlen. Diese fließt unter dem Auge nach außen und im Bereich der Ohren und des Halses nach unten. Vielleicht spürst du diese Aktivierung bis in den Brustkorb.

Foto: Ilka Falk

Stressfrei entspannen ***im Sauerland***

Fernab von Stress und Lärm liegt in idyllischer Lage das familiär geführte Ferien-, Sport- und Wellnesshotel Stockhausen am Ortsrand von Sellinghausen im Sauerland. Das Ferienparadies bietet Sportangebote, Ruhe und Entspannung. Der vor der Haustür liegende Sauerland-Höhenflug wurde zum zweitschönsten Wanderweg Deutschlands gekürt. Zu jeder Jahreszeit bietet das Ferienparadies Angebote vom Wandern, über Fitness bis hin zum eigenen Reiterhof – alles für die ganze Familie. Im Winter sorgt der eigene Südhang mit Schneekanonen für ein Winterabenteuer im Sauerland. Urlauber können auch die Wellness-Angebote mit Erlebnisbad und die Rutsche für die Kinder genießen.
www.ferienhotel-stockhausen.de

Verlosung:
prisma und das Ferienhotel Stockhausen verlosen einmal einen Aufenthalt für zwei Personen mit fünf Übernachtungen inklusive Halbpension.

Hotel STOCKHAUSEN



Einfach bis zum 17.10.2025 unter
01378 / 900 370*
anrufen oder senden Sie eine SMS mit prisma70+ Ihre Adresse an die
99699**
* 0,50 Euro/Anruf ** 0,50 Euro/SMS

Der Preis wurde *prisma* vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen

E-Paper, App und Newsletter

Healthtipps auch in unseren digitalen Channels



prisma-Verlag GmbH & Co. KG, Zülpicher Str. 10, 40549 Düsseldorf
Tel: +49 211-505 2850, info@prisma-verlag.de

