

ECHT AKTIVIEREND!

Themenumfelder Gesund & Fit



prisma TV-PROGRAMM
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung

**DENKEN SIE JETZT
AUCH MAL AN SICH!**

Fit & gesund die große Aktionswoche

Expertentipps, Telefonaktion, Live-Chats, Live-Meditation, Buchtipps, Gewinnspiele und vieles mehr

Die größte Gesundheitswoche in der Überdichtab Seite 4 Oder Hier scannen:

UNSER EXPERTENTEAM DER AKTIONSWOCH:
Britta Holdemann, Dr. Eckart von Hirschhausen, Dr. Metelke Ahaus

HALLO!
WENN ELTERN ZU DEN KINDERN ZURÜCK
Ein später Trauermonat

HALLO! EXTRA

prisma *prisma* *prisma* *prisma* *prisma*

BRUNN UND DAS BUCH
IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

arte
Wenn die Stille einkehrt
SERIE • 22:00
JETZT IN TV 20:15 Uhr



DAS WAR DAS
PRISMA
FITNESS-
PROGRAMM
2021:

1 PRISMA HEALHTITEL	S. 04
2 FIT & GESUND	S. 08
3 EXPERTEN-AKTIONEN...	S. 14
3 GESUNDHEITSARTIKEL..	S. 18
4 KRÄUTERSPECIAL	S. 26

WECKEN NEUGIERDE:
UNSERE COVER.

W

prisma

www.prisma.de Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung

TV-PROGRAMM
9.1. - 15.1.
Nr. 1/2021




Neue Chance!
Gewinnen Sie **10 000 €**
beim großen *prisma*-Rätsel!
Seite 32



**FÜR SIE
GELESEN**
prisma-Buchtipps
Seite 5

**GESUND UND FIT
INS FRÜHJAHR**
Fragen Sie unsere Experten
Seite 4

Doc Esser LIVE im
Facebook-Chat 

W

prisma

www.prisma.de Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung

TV-PROGRAMM
5.6. - 11.6.
Nr. 22/2021




Gewinnen Sie
10 000 €
beim großen
prisma-Rätsel!
Seite 51



**SPANNENDE
UNTERWASSERWELT**
Extremtaucher Achim Schlöffel
nimmt uns mit in die Tiefe
Seite 18

**DIE GEHEIMNISSE
DER KRÄUTERFRAU**
Pflanzen und ihre Heilkräfte
Seite 4

**prisma
Shopping**

Die Vielfalt
der Aroniabeere

Aronia - Unsere Klassiker im Paket
+ 3 l Aronia Direktsaft
+ 200 g getrocknete Aroniabeeren
+ 150 g Aronia Tee in Demeter-Qualität
32,85 €*
**NEU
IM
SHOP**

Online bestellen:
PRISMA-SHOPPING.DE
oder ☎ 0911 46 27 13 83

Anzeige
*zgl. Versand

INTERESSANT UND MOTIVIEREND:
COVER UND ARTIKEL
DER AKTIONSWOCHE
„FIT & GESUND“

W

prisma

www.prisma.de Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung

TV-PROGRAMM
5.3. - 11.3.
Nr. 9/2022



DENKEN SIE JETZT AUCH MAL AN SICH!

Fit & gesund:
die große
Aktionswoche



Expertentipps, Telefonaktion,
Live-Chats, Live-Meditation, Buchtipps,
Gewinnspiele und vieles mehr

Die große Gesundheitswoche in der Übersicht: ab Seite 4
Oder hier scannen:



Gewinnen Sie
10 000 €
beim großen
prisma-Rätsel!
Seite 40

UNSER EXPERTENTEAM DER AKTIONSWOCHE:

Britta Heidemann	Dr. Eckart von Hirschhausen	Dr. Melanie Ahaus	Doc Esser	Laura Malina Seiler	Dr. Johannes Wimmer
					



SCAN MICH!

Aktiv bleiben, gesund leben



Foto: Getty Images/Tetra Images RF

Exklusiv für *prisma*: Vom 5. bis 10. März klären prominente Gesundheitsexperten über gesunde Lebensweise, mentale Stärke und die Prävention von Krankheiten auf – per Telefonaktion und live auf Instagram, YouTube oder Facebook. Machen Sie mit! Die sechs Experten haben wertvolle Gesundheits-Tipps und geben Ihnen Antworten auf Ihre persönlichen Fragen.

von Annette Bulut

Mit einer ausgewogenen, ballaststoffreichen und frischen Nahrung verringert sich das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich. Doch was so simpel klingt, ist für viele Menschen schwierig umzusetzen. Dazu kommen Bewegungsarmut und Übergewicht – damit steigt auch die Gefahr von Herzinfarkt, Schlaganfall und Lungenerkrankungen. Wie man diese vorbeugen kann, darüber redet TV-Arzt und Buchautor Heinz-Wilhelm Esser, bekannt als Doc Esser, am 10. März im Facebook Live-Chat.

Regelmäßige Bewegung ist der zweite große Pfeiler für ein gesundes Leben. Wussten Sie, dass 30 Minuten täglich viele Erkrankungen vorbeugen oder ihren Ausbruch verzögern? Das heißt: regelmäßige Bewegung in den Familienalltag einbauen. Wie das ohne großen Aufwand

gelingen kann, darüber spricht Olympiasiegerin Britta Heidemann mit *prisma*-Lesern am 9. März live bei Instagram. Die erfolgreiche Fechterin engagiert sich zudem für gesundheitsfördernde Maßnahmen an Schulen. Sie unterstützt die Präventionsinitiative fit4future und kennt die besten Tipps, um Schüler fit zu machen.

Denn besonders für die Jüngsten ist Bewegung wichtig. Sie schult das Gleichgewicht, stärkt Herz-Kreislaufsystem, Immunsystem, Muskulatur und Knochen, erhöht die kognitive Leistungsfähigkeit und erhöht die sozialen Kompetenzen. Unter dem Motto „Kinder fit und fröhlich durchs Jahr bringen“ beantwortet die Kinder- und Jugendärztin Dr. Melanie Ahaus alle Fragen rund um das Thema Kindergesundheit in ihrer Telefonaktion am 7. März.

Wie das Leben eines jungen Menschen mit einer seltenen Krankheit aussieht, darüber

spricht Dr. Eckart von Hirschhausen mit dem Shooting-Star am deutschen Comedy-Himmel: Carl Josef. Der 17-Jährige ist Gast bei „Hirschhausens Quiz des Menschen“ am 5. März im Ersten. Außerdem porträtiert von Hirschhausen in seiner Sendung einen Jugendlichen, der an schweren Depressionen litt. Für *prisma* erklärt der Moderator exklusiv in einem Video, wie wichtig das Thema seelische Gesundheit ist. Zu sehen ist es ab Samstag bei *prisma*TV auf YouTube.

Mindestens eine tiefe Krise erlebt wohl jeder einmal in seinem Leben – ob Trennung von einem Partner oder Tod eines Familienmitglieds, Verlust des Arbeitsplatzes oder eine schwere Erkrankung. Wie können Menschen ihre persönliche Krise bewältigen? Dafür gibt es unterschiedliche, sehr individuelle Wege. Einen davon bietet Dr. Johannes Wimmer an. Der Mediziner, Fernsehmoderator, erfolgreiche Autor und

Social-Media-Influencer hat dafür einen 30-Tage-Onlinekurs entwickelt. Über sein Angebot zur persönlichen Krisenbewältigung spricht Dr. Wimmer live auf Instagram am 6. März und stellt den *prisma*-Lesern sein persönliches Konzept für diese neue Methode vor.

Richtige Entscheidungen treffen und sein Leben proaktiv gestalten, das schafft neue Möglichkeiten, mehr Zufriedenheit, kann Glück und Zuversicht fördern. Der spirituelle Weg dahin führt über Achtsamkeitsübungen und Meditation. Wie das funktioniert, demonstriert Laura Malina Seiler den *prisma*-Lesern am 8. März in einem YouTube-Livestream aus Hawaii. Die 35-Jährige hat einen der wohl bekanntesten Podcasts für moderne Spiritualität und persönliche Weiterentwicklung im deutschsprachigen Raum gegründet: happy, holy & confident.

Dr. Eckart von Hirschhausen spricht über seelische Gesundheit



Jugendliche trifft die Pandemie seelisch besonders hart. Deshalb sind Depression von Jugendlichen auch ein Thema bei „Hirschhausens Quiz des Menschen“ im Ersten um 20.15 Uhr am Samstag, 5. März.

Wie hat die Seele unter Corona gelitten?

Sehr. Bevor ich Bühnenshows, Bücher und Fernsehen gemacht habe, war ich Arzt in der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Berlin und habe die Nähe zum Thema seelische Gesundheit immer gehalten. Deshalb freue ich mich, in der neuen Ausgabe von Hirschhausens Quiz des Menschen ein intensives Portrait eines Jugendlichen zu zeigen, der auch durch die Corona-Zeit verstärkt, mit schweren Depressionen in die Klinik kam – und der wieder gesund wurde. Mit einer Fachärztin sprechen wir im Studio darüber, wie wichtig es ist, sich professionelle Hilfe zu holen, gerade wenn das Leben ausweglos erscheint.

Das ist aber ein ganz schön ernstes Thema für eine Samstagabend-Show!

Ja, darauf bin ich auch stolz, dass wir in unserer Sendung seit zwölf Jahren zur besten Sendezeit nicht nur gute Unterhaltung mit prominenten Gästen zeigen, sondern immer wieder auch die Themen der Zeit aufgreifen: Wiederbelebung, das Leben mit seltenen Erkrankungen oder auch die Auswirkung der Klimakrise auf die Gesundheit. Ich kenne keine andere Sendung mit so einem Spektrum. Dafür wurden wir auch schon mehrfach ausgezeichnet. Und auch dieses Mal haben wir eine tolle Mischung von Spielen, Quiz und Relevanz in bekommen.

SCAN MICH!
ab 5. März
auf YoutubeFit & gesund:
die große
Aktionswoche **prisma**

So erreichen Sie unsere prominenten Coaches:

Den Auftakt macht am **Samstag, 5. März, Dr. Eckart von Hirschhausen**. Er spricht zum Thema „Seelische Gesundheit“ und wie sehr unsere Seele unter der Coronazeit gelitten hat. Das Video ist auf unserem **YouTube Kanal „prismaTV“** ab Samstag online.

Thema: **Seelische Gesundheit & Seltene Krankheiten**
Was? **YouTube-Video**
Wann? **Samstag, 5. März**
Wo? **YouTube Kanal „prismaTV“**



Um **18 Uhr** wird **Dr. Johannes Wimmer** auf **Instagram live am Sonntag, 6. März**, für *prisma*-Leser über sein persönliches Konzept zur **Krisenbewältigung** sprechen. Mit seinem neuen 30-Tage-Onlinekurs hilft er Menschen, mit Krisensituationen besser umgehen zu können.

Thema: **Krisenbewältigung**
Was? **Instagram live**
Wann? **Sonntag, 6. März, 18 Uhr**
Wo? **Instagram @prismamagazin @doktorjohanneswimmer**



Am Montag, 7. März, geht's weiter mit der Kinder- und Jugendärztin **Dr. Melanie Ahaus** aus Leipzig. Sie beantwortet alle Fragen rund um das Thema **Kindergesundheit** in einer Telefonaktion von 15 bis 16 Uhr. Sie erreichen Melanie Ahaus unter 0800 / 1234 330*.

Thema: **Kindergesundheit**
Was? **Telefonaktion**
Wann? **Montag, 7. März, 15 bis 16 Uhr**
Wo? **Telefon***



Live aus Hawaii wird die Bestseller-Autorin und erfolgreiche Podcasterin **Laura Malina Seiler** am **Dienstag, 8. März**, *prisma*-Leser in Meditation, Dankbarkeitsübungen und Selbstreflexion einführen. Ihre Tipps zu Achtsamkeit und **Meditation** gibt's per **YouTube Livestream um 21 Uhr**.

Thema: **Meditation**
Was? **YouTube Livestream**
Wann? **Dienstag, 8. März, 21 Uhr**
Wo? **YouTube Kanal „prismaTV“**



Mit einer Olympiasiegerin chatten können *prisma*-Leser am **Mittwoch, 9. März, Britta Heidemann** gibt wertvolle Tipps für die ganze Familie zu **Fitness-Übungen**, die jeder ganz leicht in den Alltag einbauen kann. Stellen Sie Ihre persönlichen Fragen im **Instagram-Live-Chat** von 16 bis 17 Uhr.

Thema: **Fitness**
Was? **Instagram live**
Wann? **Mittwoch, 9. März, 16 bis 17 Uhr**
Wo? **Instagram @prismamagazin @britta_heidemann**



TV-Arzt und Buchautor **Dr. Heinz-Wilhelm Esser**, auch bekannt als **Doc Esser**, weiß, wie man Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt und Lungenkrankheiten. Das verrät er unseren Lesern am **Donnerstag, 10. März, im Facebook-Chat**. Stellen Sie Ihre Fragen an Doc Esser ab **18 Uhr**.

Thema: **Rücken- und Gelenkschmerzen**
Was? **Live im Facebook-Chat**
Wann? **Donnerstag, 10. März, 18 Uhr**
Wo? **www.facebook.com/prismamagazin/live**



*Anruf kostenfrei

Dr. Johannes Wimmer live zum Thema Krisenbewältigung erleben

„Ich mache es, weil es mir so wichtig ist“



Fotos: GU/Robert Grischek, privat

Erst schrieb er den Bestseller-Roman „Wenn die Faust des Universums zuschlägt“, mit dem er den Tod seiner kleinen Tochter verarbeitet. Dann erschien sein Sachbuch „Stark durch die Krise. Mein 30-Tage-Kurs“, und jetzt startet Dr. Johannes Wimmer den passenden „30-Tage-Onlinekurs“ zur Krisenbewältigung. *prisma* hat mit dem aus dem Fernsehen bekannten Arzt gesprochen.

Sie bieten einen Onlinekurs zur Krisenbewältigung an. Wie kam es dazu?

Dr. Wimmer: Ich wollte Menschen in persönlichen Krisensituationen eine praktische Hilfe an die Hand geben, damit sie ihre eigene Lage besser bewältigen können. Und zwar so, als wenn ich mit ihnen in einem Raum sitze. Der Vorteil ist: Die Kursteilnehmer können selbst entscheiden, wann und mit wem sie sich wie oft die einzelnen Folgen anschauen.

Sie bieten mit Ihren Videos 30 Tage lang eine Art Zwiegespräch an – ohne mit dem Kursteilnehmer persönlich in Kontakt zu treten. Wie klappt das?

Natürlich ersetzt mein 30-Tage-Onlinekurs nicht den persönlichen Kontakt, aber dennoch will und kann ich damit erreichen, dass die Menschen sich weniger allein fühlen. Ich mache das, weil es mir wirklich wichtig ist. An jedem Kurstag wird ein neues Thema besprochen. Ich erkläre viel mit eigenen Beispielen. Ich fühle mich durch mein eigenes persönliches Schicksal mit den Menschen verbunden und trage auch ein



SCAN MICH!
Dr. Wimmer live auf Instagram



Stück ihres Leids mit. Natürlich ersetzt das keine Psychotherapie. Aber mein Kurs hat den Vorteil, dass alles Wertende entfällt. Ich bekomme sehr oft das Feedback, dass die Menschen sich zum ersten Mal richtig verstanden fühlen.

So kommen Kinder fit und fröhlich durchs Jahr

Telefonaktion mit Kinder- und Jugendärztin Dr. Melanie Ahaus



Als niedergelassene Kinder- und Jugendärztin in Leipzig ist der Alltag von Dr. Melanie Ahaus oft turbulent. Bei ihren jungen Patienten geht es nicht nur tagtäglich um die typischen Kinderkrankheiten.

Frischgebackene Eltern haben auch viele Fragen zu Erziehung, Impfungen oder der Pandemie-Situation. „Die Schnullerfrage ist eine der häufigsten Fragen junger Eltern“, berichtet Dr. Ahaus aus ihrer Praxis. Brauchen Kinder einen Schnuller? – an der Frage scheiden sich die Geister. „Säuglinge haben ein großes Saugbedürfnis, Saugen beruhigt und tröstet sie, hilft beim Einschlafen und aktiviert das Verdauungssystem“, erklärt die Kinderärztin. Fest stehe aber auch, dass ein Schnuller beispielsweise das

Risiko für Mittelohrentzündungen erhöhe oder das Schluckmuster des Kindes verändern könne. Ein anderes Thema, das Kinder und Eltern immer wieder sehr herausfordert, ist das Trockenwerden. Wie Eltern ihr Kind liebevoll dabei unterstützen können, um erfolgreich auf die Toilette zu gehen, dafür gibt sie Eltern gute Tipps. „Wie schläft mein Kind am besten ein?“, auch diese Frage wird oft gestellt. Manche Kinder schlafwandeln sogar oder haben Alpträume. „Eine gute Schlafhygiene und Entspannung helfen gegen quälende Alpträume, die etliche Kinder immer wieder heimsuchen“,



Dr. Melanie Ahaus
Aktion am 7. März, 15-16 Uhr
Telefon: 0800/1234 330*

Ein Dauerbrenner bei älteren Kindern sind laut Dr. Ahaus Probleme, die durch zu lange Handyzeiten entstehen.

*Anruf kostenfrei

Arthrose lindern für Dummies

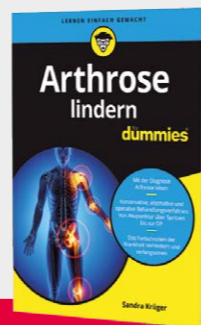
Arthrose ist die häufigste aller Gelenkerkrankungen und nicht heilbar. Laut Deutscher Arthrose-Hilfe e.V. leiden etwa fünf Millionen Frauen und Männer unter Beschwerden, die durch eine Arthrose hervorgerufen werden – Tendenz steigend. Doch was kann man tun, um das Fortschreiten der Krankheit zu bremsen und Folgeerkrankungen zu vermeiden?

Das Buch „Arthrose lindern für Dummies“ will Hilfestellung geben, wie man mit Arthrose leben kann, welche Formen der Arthrose es gibt, woran man sie erkennt und was man gegen die Steifheit und Bewegungseinschränkungen tun kann sowie welche Übungen gegen die Schmerzen helfen. Zudem erläutert Dr. Sandra Krüger, Fachärztin für Orthopädie mit Zusatzausbildungen in Sportmedizin, Akupunktur und manueller Medizin, konservative, alternative und operative Behandlungsverfahren – von Akupunktur über Spritzen bis zur OP. Die Autorin zeigt aber auch auf, wie durch mehr Bewegung und entzündungshemmende Nahrungsmittel Beschwerden gelindert werden können. *anka*

Arthrose lindern für Dummies, Dr. Sandra Krüger, Verlag Wiley-VCH, 368 Seiten, 18 Euro, ISBN: 978-3-527-71741-5

Verlosung:

prisma verlost zusammen mit dem Verlag Wiley-VCH fünf Ausgaben von „Arthrose lindern für Dummies“.



Einfach bis zum 11.3.2022 unter **01378 - 900 370*** anrufen oder senden Sie eine **SMS mit prisma70+** Ihre Adresse an die **99699****

* 0,50 Euro/Anruf a.d.t. Festnetz/Mobil höher.
** 0,50 Euro/SMS.

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

Live-Meditation mit Laura Malina Seiler am 8. März ab 21 Uhr



Laura Malina Seiler ist spiritueller Coach, Bestseller-Autorin und Gründerin des erfolgreichen Podcasts „happy, holy & confident“ für Spiritualität und persönliche Weiterentwicklung. Er wurde im deutschsprachigen Raum bisher mehr als 45 Millionen Mal heruntergeladen. Seilers Vision ist es, Men-

schen neue Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen, um sich ein außergewöhnliches Leben zu erschaffen, das fernab der Komfortzone liegt. Deshalb hat sie außerdem die Rise Up & Shine Uni® gegründet.

„Viele Menschen haben sich auf einem Zufriedenheitslevel in ihrem Leben eingependelt, das bei 50 Prozent Erfüllung liegt. Ihre Stimmung ist meist abhängig von dem, was um sie herum passiert. Ich bin der

Überzeugung, dass das Leben dafür da ist, uns selbst besser kennenzulernen, eine tiefe und unendlich liebevolle Beziehung zu uns selbst und unseren Mitmenschen aufzubauen und ein Leben zu erschaffen, das uns begeistert und voller Freude jeden Tag genießen lässt“, sagt Seiler. Durch jahre-

lange Coaching-Erfahrung ist die 35-Jährige eine Expertin auf dem Gebiet. Dabei setzt sie auf verschiedene Tools wie Meditation, Dankbarkeitsübungen und Selbstreflexion, mit dem Ziel, sich emotional, mental und spirituell zu stärken. Alle Inhalte hat sie aus dem Wunsch heraus entwickelt, persönliche Weiterentwicklung und moderne Spiritualität für jeden Menschen inspirierend, leicht und einfach zugänglich zu machen.



SCAN MICH!
Live auf YouTube: prismaTV



Britta Heidemann gibt Tipps bei Instagram: So wird die ganze Familie fit

Bei einer Insta-Live-Fragestunde mit Olympiasiegerin Britta Heidemann können *prisma*-Leser am Mittwoch, 9. März, von 16 bis 17 Uhr Fragen stellen unter [@britta_heidemann](https://www.instagram.com/britta_heidemann). Uns hat sie schon vorab ein paar Tipps für die Familienfitness gegeben.

Auf Bäume klettern, Fahrradfahren, Turnen, Laufen, Springen, Hüpfen



SCAN MICH!
Britta Heidemann live auf Instagram



– das fördert die Gesundheit von Kindern und beugt Übergewicht vor. Was raten Sie Eltern: Wie kann man Bewegung in den Familienalltag am besten einbauen?

Am besten begeistert man die Kinder früh für Bewegung. Im Familienalltag kann das auch schon in der Wohnung oder im Vorgarten beginnen.

Da kann man toben, kleine Übungen machen, im Internet gibt es unzählige Mitmachvideos. Der Weg zum Supermarkt kann zu Fuß zurückgelegt und der Weg zur Schule mit dem Fahrrad gefahren werden, Treppen werden gelaufen. Das ist kostenlose Fitness! Vor allem aber bin ich ein Fan des deutschen Vereinssystems. Früh bei Leichtathletik oder Schwimmen angemeldet, bedeutet das auch ein Gruppenerebnis, das prägt. Gemeinsam

macht Sport einfach Spaß.

Zur Person:

Britta Heidemann ist Olympiasiegerin, Welt- und Europameisterin im Degenfechten und hat über 20 Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften gewonnen. Sie engagiert sich vielfältig ehrenamtlich, unter anderem als Botschafterin „Sport für Entwicklung“ des Bundesentwicklungsministeriums und als Athletenvertreterin im Internationalen Olympischen Komitee.



Ausdauertraining statt Blutdrucktabletten



Viele gesundheitliche Beschwerden entstehen durch eine ungünstige Lebensweise. Dabei können schon kleine Veränderungen den Gesundheitszustand deutlich verbessern. Wie das gelingt, verrät der bekannte TV-Arzt und Buchautor Doc Esser am 10. März den *prisma*-Lesern in einem Facebook Live-Chat. Wir haben ihm vorab ein paar Fragen stellen können.

Was kann man gegen Bluthochdruck tun?

Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit, wird aber von vielen auf die leichte Schulter genommen. Dabei kann ein dauerhaft erhöhter Blutdruck das Risiko für viele andere Erkrankungen dramatisch erhöhen. Dazu gehören beispielsweise der Herzinfarkt und der Schlaganfall. Die gute Nachricht: Sie können einiges für einen normalen Blutdruck tun, haben ihn also selbst in der Hand. Die wichtigste Maßnahme: Treiben Sie bitte Sport.

Ein moderates Ausdauertraining normalisiert den Blutdruck und kann den systolischen Wert (der obere Wert) um bis zu acht mmHg senken. Das entspricht ungefähr der Wirkung eine Tablette gegen Bluthochdruck. Achten Sie bei der Ernährung auf Salz. Generell sollte Ihre Ernährung zum größten Teil aus pflanzlicher Kost bestehen. Viele sekundäre Pflanzenstoffe wirken blutdrucksenkend.

Wie behält man möglichst ein Leben lang gesunde Atemwege?

Mein wichtigster Ratschlag: Nie rauchen – und wenn Sie rauchen, dann versuchen Sie schnellst möglichst aufzuhören. Und auch für die Passivraucher gilt: Sie sind genauso gefährdet. Bitten Sie Raucher, nur draußen diesem zweifelhaften Genuss nachzugehen. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sorgen wiederum für eine natürliche Kräftigung der Lunge.



SCAN MICH!
Live im Facebook-Chat www.facebook.com/prismamagazin/live



Fotos: RAMON VAN BENTUM; imago images/Future Image; Farina Deutschmann Photography

WERTVOLL UND GESCHÄTZT:
UNSERE
EXPERTEN-AKTIONEN.

Experten-Telefon & Chat: Tipps bei Husten und Schnupfen

von Annette Bulut



Große Telefonaktion und Live-Chat mit *prisma*: Kann ich eine normale Erkältung von einer Corona-Infektion unterscheiden? Wann sollte ich zum Arzt gehen? Was stärkt mein Immunsystem? Fragen Sie – unsere vier Experten geben Ihnen Tipps und Antworten.

In diesem Winter ist alles anders. Bei den klassischen Symptomen eines grippalen Infekts könnte es sich auch um eine Corona-Infektion handeln. Zu deren häufigsten Symptomen gehören Fieber, Husten, Gelenk- und Gliederschmerzen, Atemnot, Geruchs- und Geschmackverlust, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit

und Durchfall. Im Zweifel ist immer die Abklärung des Hausarztes ratsam. Bei einer normalen Erkältung dauern die Beschwerden nur ein paar Tage. Die Betroffenen sind meist ohne Fieber. Was dann Linderung verschafft, ist viel Schlaf, ausreichend Trinken und ins Bett legen. Das reicht bei einem norma-

len Infekt meist aus. Der beste Schutz des Körpers vor Viren und Bakterien ist ein starkes Immunsystem. Als guter Erkältungs-Killer gelten frisches Obst und Gemüse. Viel Trinken hält außerdem die Schleimhäute feucht und verhindert, dass sich Erkältungsbakterien ungehindert ausbreiten können. Richtig gut: täglich eine halbe

Stunde an der frischen Luft bewegen. Zu guter Letzt ist Handhygiene ein wirksamer Schutz gegen Infekte. Gründliches Händewaschen oder – wenn es nicht möglich ist – die Handreinigung mit Feuchttüchern beugen Erkältungen vor. Auch die Reinigung des Smartphones sollte nicht vergessen werden.

UNSERE EXPERTEN AM TELEFON

Am Mittwoch, 13. Januar, von 14 bis 16 Uhr

*Anruf kostenlos



Dr. Melanie Ahaus
Kinder- und Jugendärztin aus Leipzig
Telefon: 0800/1234 330*



Dr. Stefan Appenrodt
Facharzt für HNO und Allergologie aus München
Telefon: 0800/1234 331*



Annekathrin Schrödl
Apothekerin bei der UPD aus Berlin
Telefon: 0800/1234 332*

Doc Esser LIVE im Facebook-Chat

www.facebook.com/prismamagazin/live



Am Sonntag, 10. Januar, chattet Fernseharzt Doc Esser live von 19 bis 20 Uhr mit Ihnen.

Dr. Heinz-Wilhelm Esser, Oberarzt und Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie und Kardiologie aus Remscheid, gibt Ihnen im Live-Chat auf der *prisma*-Facebookseite Tipps und beantwortet Fragen. Sie können Ihre Fragen auch vorab schon per E-Mail an Doc Esser senden: leseraktion@prisma-verlag.de



Fotos: privat (2); WDR; Herby Sachs; Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

ANZEIGE

Gesundheits-Tipps **prisma Shopping** Jetzt bestellen: www.prisma-shopping.de oder anrufen: 0911 / 46 27 13 83

26,00 €*



• **Doc Esser: Innere Medizin**
Mit „Das große Gesundheitsbuch: Innere Medizin“ liefert Doc Esser ein Standardwerk über innere Erkrankungen nach aktuellster Studienlage, mit vielen wirksamen Tipps zu Hausmitteln. **Hardcover, 352 Seiten**



24,90 €*

• **Handtuch Fitness**
Das Mikrofaser-Handtuch FIT-NESS XL macht Training am Gerät noch angenehmer. Einfach die abgenähte Kapuze über die Rückenlehne ziehen und cool weiter trainieren, ohne Sorge um ein verrutschtes Handtuch.



14,99 €*

• **Pflanzliche Antibiotika**
Dieser Ratgeber zeigt, welche natürlichen Antibiotika es gibt, bei welchen häufigen Beschwerden sie wirken, wie sie angewendet werden, und wie man sie leicht selbst zubereiten kann. **Softcover, 128 Seiten**

*zzgl. Versandkosten

Viele Fragen zu Corona: Das raten Experten

von Annette Bulut

Was sind die Anzeichen einer Corona-Infektion? Haben Impfstoffe Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten? Kann Covid-19 aufs Herz gehen? Das und vieles mehr wollten die zahlreichen *prisma*-Leser von den drei Experten unserer großen Telefonaktion und beim Live-Chat auf Facebook mit unserem *prisma*-Experten Doc Esser wissen. Hier eine Auswahl ihrer Antworten:

Leserfrage: Welche Impfstoffe gegen Corona sind zugelassen, und sind diese in ihrer Wirksamkeit vergleichbar? Gibt es Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten?



Annekathrin Schrödl: Derzeit sind zwei Impfstoffe (Comirnaty und Moderna) zugelassen. Beide Wirkstoffe sind in Wirksamkeit und Risiken vergleichbar. In Zulassungsstudien waren auch Patienten mit chronischen Erkrankungen und verschiedenen Medikationen dabei. Insgesamt sind die verfügbaren Impfstoffe sehr gut verträglich und wirksam.

Leserfrage: Ich habe noch immer Riechverlust nach meiner Corona-Infektion. Gibt es dafür eine Therapie?



Dr. Stefan Appenrodt: Eine Prognose ist zurzeit schwierig. Meistens bessert sich der Riechverlust innerhalb von drei bis sechs Monaten. Möglicherweise hilft cortisonhaltiges Nasenspray. Auch Riechtraining kann hilfreich sein.

Leserfrage: Ich habe chronischen Reizhusten und seit vielen Jahren ein Kloßgefühl im Hals. Alle Therapien waren bislang ohne Erfolg. Was raten Sie mir?



Dr. Stefan Appenrodt: Möglicherweise ist die Ursache die Einnahme bestimmter blutdrucksenkender Medikamente (ACE-Hemmer). Eine andere Möglichkeit könnte ein unbemerkter Rückfluss von Magensäure sein.

Leserfrage: Können Verdauungsbeschwerden ein Zeichen für eine Corona-Infektion darstellen?



Annekathrin Schrödl: Eine Infektion mit dem Corona-Virus kann auch mit Durchfall einhergehen – in der Akutsituation kann daher ein Coronatest in schwierigen Entscheidungssituationen weiterhelfen. Regelmäßig über einen längeren Zeitraum wiederkehrende Verdauungsbeschwerden und Durchfälle allein sind jedoch keine typischen Symptome für eine Corona-Infektion.

Leserfrage: Darf ich meinen herzkranken, aber ansonsten fitten Enkel besuchen?



Dr. Melanie Ahaus: Das geht nur, wenn Sie sehr streng auf die AHA-Regeln achten, ansonsten möglichst wenig Kontakt zu Menschen haben und mit FFP2-Maske einkaufen gehen.

Chatfrage: Wenn jemand Covid-19-positiv war, ist er dann selbst immun durch Abwehr-Antikörper und wie lange? Und kann er dennoch Überträger und damit eine Gefahr sein?



Doc Esser: Darüber streiten sich die Gelehrten, das weiß nämlich keiner so genau. Die wichtigen, neutralisierenden Antikörper nehmen mit der Zeit leider ab. Das ist bei jeder Erkrankung so. Irgendwann hat man sie nicht mehr und ist dann nicht mehr immun. Aber es gibt kein Zeitfenster, das wir momentan so richtig kennen. Experten gehen davon aus, dass der durchschnittliche Covid-19-Infizierte etwa drei bis sechs Monate Ruhe hat. Ob man trotz Immunität Covid-19 übertragen kann? Auch das weiß keiner so genau. Wer Antikörper hat, kann die Viren relativ schnell neutralisieren, dementsprechend wird seine Übertragungsrate eher gering sein.

Chatfrage: Kann COVID-19 auf das Herz gehen?



Doc Esser: Ja, wir vermuten, dass Covid-19 auf das Herz geht. Leider bietet auch das Herz wunderbare Eintrittspforten. Bei Verstorbenen wurde festgestellt, dass auch der Herzmuskel von Viren besiedelt war. Wir gehen deshalb davon aus, dass es viele unerkannte Herzmuskelentzündungen bei Patienten gibt.



Das Video des *prisma*-Livechats mit Doc Esser gibt es bei Facebook (www.facebook.com/prismamagazin/live) und YouTube (www.youtube.com/c/prismaTV1) zu sehen.



ECHT VIELFÄLTIG: UNSERE ARTIKEL ZUM THEMA GESUNDHEIT

GESUNDHEIT



Foto: Gettyimages/fizkes

Das Ohr zählt zu unseren wichtigsten Sinnesorganen.

Auch im Alter gut hören

Mit unseren Ohren nehmen wir Geräusche wahr und geben sie mittels Nervensignalen ans Gehirn weiter. Das Sinnesorgan ist im Alltag unersetzlich.

von Sarah Schneidereit

Erinnern Sie sich noch, wann Sie zum letzten Mal beim Hörtest waren? Laut einer aktuellen Befragung des Online-Marktforschungsinstituts Civey liegt bei 21 Prozent der Über-50-Jährigen der letzte Hörtest mehr als fünf Jahre zurück. Ein Viertel der Befragten hat sogar noch nie einen gemacht.

Ab 50 Jahren lässt das Gehör oft deutlich nach. In vielen Fällen handelt es sich dabei um einen schleichenden Prozess, machmal bleibt er jahrelang unbemerkt und damit auch unbehandelt. Um den Fokus auf das Thema „Versorgung altersbedingter Hörminderung ab 50“ zu legen, ist dies einer der Themenschwerpunkte zum Welttag des Hörens 2022.

Die körperlichen Folgen einer unbehandelten Schwerhörigkeit sind mittlerweile gut erforscht. Tinnitus und Schwerhörigkeit sind eng miteinander verbunden. Für ältere Menschen sei es aus diesem Grund besonders wichtig, Hörprobleme aktiv anzugehen und so psychischen Belastungen und einer negativen Beeinflussung ihrer Lebensqualität vorzubeugen, sagt die Direktorin des Tinnituszentrums der Charité Universitätsmedizin Berlin,

Professor Dr. Birgit Mazurek. „In einer prospektiven Multicenterstudie wurden 2190 ältere Personen mit Hörverlust über ein Jahr lang untersucht. Das Ergebnis: Je größer der Hörverlust, desto geringer die physische Fitness.“, berichtet Mazurek. „Schwerhörige hatten ein um 31 Prozent erhöhtes Risiko zu stürzen sowie eine um 31 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit, pflegebedürftig zu werden.“

Die Betroffenen leiden in solchen Fällen häufig auch unter psychischen Belastungen: „Das menschliche Hörsystem ist direkt mit dem limbischen System im Gehirn verbunden, das die Empfindungen und Emotionen steuert“, sagt Mazurek. Der positive Effekt einer Hörgeräteversorgung sei in solchen Fällen wissenschaftlich gut belegt.



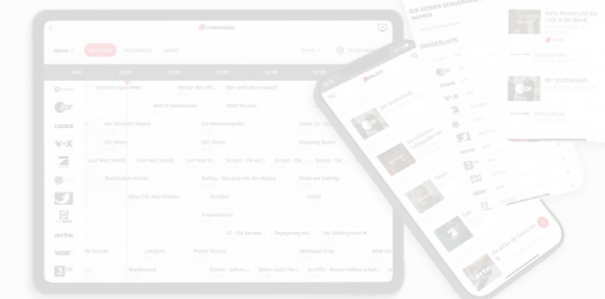
3. März

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO), Unternehmen und gesellschaftliche Institutionen sowie der Bundesverband der Hörsysteme-Industrie (BVHI) veranstalten jedes Jahr am 3. März den Welttag des Hörens.

ANZEIGE

DIE prisma APP

Einfach, personalisierbar, kostenlos.



Lieblingssender

Eigene Senderlisten individuell erstellen



Merkliste

Sendungen markieren und kurz vor dem Start erinnern lassen



TV-Programm

Über 80 Sender im Blick



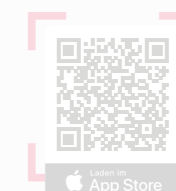
Mediathek

Das Beste auf Abruf kinderleicht finden



Mit der *prisma*-App haben Sie das Fernsehprogramm, zahlreiche Mediatheken und Ihre Lieblingsschauspieler immer im Blick. Übersichtlich, schnell und kostenlos zeigt die App bis zu vier Wochen im Voraus das täglich aktuelle TV-Programm und passt sich dabei Ihren individuellen Wünschen an – angefangen bei der Senderreihenfolge Ihrer Wahl bis hin zur bequemen Erinnerungsfunktion für Sendungen, die Sie auf keinen Fall verpassen möchten.

Mehr Infos zur kostenlosen App unter www.prisma.de/app



Jetzt bei App Store



Jetzt bei Google Play

Einfach den QR-Code scannen und kostenlos runterladen!

Im Alter sind viele Menschen auf Hilfe angewiesen. Die Pflege ist dabei häufig aufwendig und kostenintensiv.

Mehr zum Thema Pflege erfahren Sie auf: www.prisma.de/magazin



Fotos: Gettyimages / Westend61, privat (2)

„Deutschland kann Pflege“

Wie ist unser Land in Sachen Pflege aufgestellt? *prisma* hat zwei Experten zum Thema „Pflege und Vorsorge“ für Sie befragt: Diplom-Theologe und Residenzleiter Wolfgang Dyck sowie Versicherungsfachwirt Markus Röttges.

von Felix Förster

„Mit Blick auf die Altenpflege kann ich sagen, Deutschland ist gut aufgestellt“, sagt Wolfgang Dyck, Seniorenresidenzleiter aus Düsseldorf. „Hier wird eine Pflege geleistet, die im europäischen Spitzenfeld liegt.“ Allerdings müssten die Altenpflegeanbieter ihre Leistungen besser hervorheben. „Getreu dem Motto einer Kampagne im Ruhrgebiet: Wir können Pflege! Und mit positiven Beispielen gegen Vorurteile und Klischees angehen, wie sie leider wieder und wieder in den Medien bedient werden.“ Diese Fehlinformationen seien auch mit ein Grund für den Fachkräftemangel. „Es wird immer schwieriger, qualifiziertes, geeignetes Personal zu bekommen.“ Dabei bekämen Einsteiger durch die reformier-

te, generalistische Pflegeausbildung eine breit gefächerte und gute Qualifikation mit nahezu unbegrenzten Einsatzfeldern und Aufstiegsmöglichkeiten. „Die Ausbildungsvergütung und das spätere Gehalt sind im Vergleich zu anderen Ausbildungsberufen hoch“, so Wolfgang Dyck. „Die Pauschalbezahlung stimmt einfach nicht, dass Pflegekräfte überwiegend schlecht bezahlt sind – hier hilft als Faktencheck ein Blick in die jeweiligen Tarife und der Vergleich mit anderen Berufen.“ An die Politik richtet er die Bitte, die derzeitige Überregulierung in den Heimen weiter zu reduzieren. „Das Prinzip, etwa doppelt und dreifach überwacht und überprüft zu werden, schafft nicht mehr Si-

cherheit für die Bewohner und stellt die Branche permanent unter einen Generalverdacht, schlechte Pflege zu leisten. Man hat manchmal den Eindruck, jährlich kommt wieder eine neue Prüfinstanz dazu.“

Und wie sieht es mit der Vorsorge in Deutschland aus? Laut Markus Röttges von der R+V-Generalagentur in Düsseldorf, Mönchengladbach und Radevormwald reicht die gesetzliche Pflegeversicherung keinesfalls aus, um gut abgesichert zu sein. „Der durchschnittliche Eigenanteil liegt sowohl in der vollstationären als auch in der häuslichen Pflege durch einen Pflegedienst bei bis zu 2000 Euro monatlich. Die gesetzliche Pflegeversicherung ist

nur eine Grundversorgung, sodass ohne private Absicherung große und finanziell sehr riskante Versorgungslücken entstehen können.“ Für Röttges ist die private Pflegezusatzversicherung

eine absolute Pflichtversicherung. „Sie tritt vor allem dafür ein, dass die eventuelle finanzielle Versorgungslücke gedeckt wird. Dazu kommen weitere Dienstleistungen in der Beratung und Begleitung von pflegebedürftigen Personen und deren Familien.“ Auch gebe es staatlich geförderte Zusatzversicherungen zur Verringerung der Versorgungslücke, die mit fünf Euro monatlich unterstützt werden. Die im Rahmen der Reform der Pflegeversicherung angekündigte Deckelung der reinen Pflegekosten auf 700 Euro je Pflegeheimbewohner ist für Markus Röttges kein Argument, auf die private Pflegezusatzversicherung zu verzichten. Schließlich fallen immer auch weitere Kosten an, beispielsweise für Unterkunft und Verpflegung. „Die private Absicherung schützt für vergleichsweise kleinen finanziellen Aufwand vor bösem Erwachen.“



Wolfgang Dyck



Markus Röttges

Das stets aktuelle TV-Programm: prisma.de

ACTIONFILM 22.05 VOX
Léon – Der Profi
 Der Profikiller Léon (Jean Reno, Foto) nimmt unfreiwillig die zwölfjährige Mathilda unter seine Fittiche, deren Familie ermordet wurde. Um sich zu rächen, will Mathilda von Léon zur Killerin ausgebildet werden. bis 0.50 Uhr ★★★

LIEBESDRAMA 23.25 RBB
Benjamin
 Der Filmemacher Benjamin (Colin Morgan, Foto) arbeitet an seinem zweiten Film. Es ist ein Drama, in dem er selbst die Hauptrolle spielt. Kurz vor der Premiere lernt er den charmanten Sänger Noah kennen. bis 0.45 Uhr ★★

ONE 10.05 Mord mit Aussicht 10.55 Morden im Norden 11.45 Sturm der Liebe 13.20 In aller Freundschaft 14.05 LIVE Radsport: Tour de France 15.25 Mord mit Aussicht 16.15 Morden im Norden 17.05 Hart aber herzlich 17.50 Cagney ... 18.40 Sturm der Liebe	RTLZWEI 5.15 Die Schnäppchenhäuser 7.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 9.00 Frauentausch 13.00 Zuhause im Glück 15.00 Die Reimanns 16.00 Hartz und herzlich 18.05 Köln 50667 Das Ende der Lügen? 19.05 Berlin – Tag & Nacht HD	KABEL 1 8.30 EUReKA – Die geheime Stadt 9.25 Blue Bloods 11.10 Castle 13.00 Hawaii Five-0 14.55 Navy CIS 15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich. Magazin 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal HD 18.55 Achtung Kontrolle! Report-Reihe 20.15 Achtung Abzocke – Urlaubsbetrüggern auf der Spur HD 22.25 K1 Magazin 23.25 Achtung Abzocke – Urlaubsbetrüggern auf der Spur HD	KI.KA 12.00 H2O – Abenteuer Meerjungfrau 13.15 CheXperiment 13.30 logo! 13.40 Tiere bis unters Dach 14.10 Schloss Einstein 15.00 Find me in Paris 15.50 Stoked 16.30 Horse-land, die Pferderanch 17.15 Mia and me 18.00 Ritter Rost Pfui Spinne! 18.10 Feuerwehrmann Sam 18.40 ★ Löwen-zähnhchen 18.50 Unser Sandmännchen 19.00 Power Players 19.25 Löwenzahn HD 19.50 logo! 20.00 KiKA Live 20.10 Die Mädchen-WG 20.35 Die Jungs-WG
--	---	---	--

ZDF INFO 15.45 Tatort Dark Web 17.15 Nackt im Netz – Hacker gegen Überwachung 18.00 Fakt oder Fake – Wahrheitssuche im Netz der Lügen 18.45 Geheime Welten 0.45 heute-journal	TELE 5 20.15 ★★★ Rescue Dawn. Kriegsdrama, USA/LUX 2006 22.50 ★★★ War. Actionthriller, USA/CDN 2007 0.50 ★★★ Punisher. War Zone. Actionfilm, USA/CDN/D 2008 (bis 2.25)	SAT 1 GOLD 15.45 Unsere kleine Farm 16.40 ★★★ Columbo. Teufliche Intelligenz. Krimireihe, USA 74 18.50 Niedrig und Kuhnt 19.10 K 11 20.15 Haustier sucht Herz 21.10 Zoo und so 0.00 Die Hunderetter	EUROSPORT 12.00 Radsport 13.30 LIVE Radsport: Tour de France 17.45 Olympische Spiele 18.45 Snooker: WM 20.00 Radsport: Tour de France 22.00 Olympische Spiele 23.00 Motorsport 0.00 Radsport
WELT 20.05 Man spricht Deutsch – Italiens größter Campingplatz 21.05 Maestro del Gelato 22.05 Deutschland im Glutrausch 23.05 Bürgeralarm – Der Siegeszug des Hamburgers	SERVUS TV 20.15 TIPPI ★★★ My Big Fat Greek Wedding – Hochzeit auf Griechisch. Liebeskomödie, USA/CDN 2002 22.00 ★★★ Ein Sommer in New York. Drama, USA 07 23.55 Fleischhauer	RTL PLUS 11.50 Das Strafrecht. Show 15.10 Das Familiengericht 17.45 Im Namen des Gesetzes. Krimiserie 20.15 Die Versicherungsdetektive. Doku-Soap 23.35 Die Versicherungsdetektive	SPORT 1 15.30 Storage Hunters 16.30 Die Drei vom Pfandhaus 18.15 Containert Wars 19.15 Yukon Gold 20.15 Titan Games 23.15 Las Vegas Hot Rods 0.15 Sport-Clips 0.45 Teleshopping-Nacht
N-TV 19.30 Ratgeber – Test 20.00 Nachr. 20.15 Wissen 21.05 Mega-Maschinen 22.05 Telebörse 22.10 Mega-Maschinen 23.00 Nachr 23.15 Telebörse 23.30 Top Gear. Magazin	NITRO 14.25 M.A.S.H. 15.20 Ein Käfig voller Helden. Sitcom 16.10 Alf 17.00 M.A.S.H. 18.25 Alle unter einem Dach 18.45 Alf 20.15 Law & Order 23.40 Law & Order	SIXX 13.00 Gilmore Girls 14.55 Ghost Whisperer 16.40 Ghost Whisperer 18.20 Grey's Anatomy 19.15 Num-b3rs 20.15 Legacies 23.55 Ghost Whisperer 0.55 Legacies	DMAX 17.15 Rohr frei! 18.15 Salvage Squad 19.15 Deutschland 24/7 20.15 Asphalt-Cowboys 21.15 Fang des Lebens 23.15 Helicopter ER 0.20 Asphalt-Cowboys

Noch mehr Gesundheitsthemen: www.prisma.de/gesundheit



Das Kreuz mit dem Kreuz

Rückenprobleme sind lästig, schmerzhaft und kehren immer wieder, wenn man sie nicht richtig behandelt. Seit Jahren stellen sie eine echte Volkskrankheit dar.

Bestimmte Bewegungen lassen sich von Betroffenen nur noch unter Schmerzen ausführen, das Bücken wird zur Qual. „Die häufigsten Krankheitsbilder sind die sogenannten Lumboschialgien. Sie entstehen durch Überbelastung von Sehnen und Bändern oder durch Verschleißerscheinungen. An den Wirbeln und Bandscheiben. Die Symptome einer Lumboschialgie ähneln einer Kombination aus Hexenschuss und Reizung/ Einklemmung des Ischiasnervs. Weitere häufige Krankheitsbilder sind die Bandscheibenvorwölbung oder der Bandscheibenvorfall, die Arthrose und die Skoliose“, sagt Osteopathin Bianca Antelmann. Die Ursachen hierfür liegen vor allem in unserem modernen Lebenswandel begründet, zu dem Bewegungsmangel, Übergewicht oder Tätigkeiten am Schreibtisch gehören. Auch schweres einseitiges Heben oder genetische Faktoren können eine Rolle spielen. Mit der Zeit gegangen sind allerdings auch die Behandlungsmöglichkeiten. Antelmann: „Die Therapiemethoden haben sich in den letzten

zehn Jahren deutlich verändert. Es wird nicht mehr so schnell operiert. Stattdessen werden die Patienten zunächst konservativ behandelt – zum Beispiel mit Physiotherapie, mit ambulanten Rehasport, in der stationären Rehaklinik oder im Fitnessstudio. Es hat sich gezeigt, dass bessere Mobilität und verbesserte Stabilität die Wirbelsäule ‚sichern‘.“ Manchmal hilft Rückenpatienten bereits eine andere Körperhaltung oder das Auswechseln der Matratze. Um einem langwierigen Rückenleiden vorzubeugen, empfiehlt die Expertin jedoch zusätzlich eine Reihe nützlicher Präventionsmaßnahmen. Zum Beispiel den Einsatz eines Stehtisches am Arbeitsplatz oder die generelle Verbesserung der Ergonomie am Schreibtisch. Wichtig sei auch mehr und ausdauernde Bewegung. Zweimal pro Woche 30 Minuten lang zügig gehen, reiche bereits aus. „Allerdings hilft all das nur wenig, wenn man es nicht mit gesunder Ernährung kombiniert, die Übergewicht vorbeugt“, so die Osteopathin. *mi*

Foto: imago images/Panthermedia



Fotos: Gettyimages/ Cavan Images; Gelenk-Klinik Gundelfingen

Schmerzende Gelenke können ein Zeichen für Arthrose sein.

Das hilft bei Gelenkschmerzen

Arthrose, also der Verschleiß des Gelenkknorpels, verursacht starke Schmerzen. Linderung verschaffen gelenkfreundlicher Sport, ausgewogene Ernährung und schmerzlindernde Präparate. Bei fortgeschrittenen Gelenkschäden helfen moderne operative Behandlungsmöglichkeiten. Welche Therapie ist für wen am besten?

von Annette Bulut

Die erste Anlaufstelle bei starken Gelenksbeschwerden ist meist der Hausarzt. Dieser verschreibt zur Linderung der akuten Beschwerden in der Regel sowohl Schmerztabletten, Schmerzgel oder -salben als auch Krankengymnastik, Physiotherapie, Akupunktur, Osteopathie oder Rehasport. Denn bei Arthrose ist moderate Bewegung sehr wichtig. Sie allein führt oft schon zu einer wirksamen Verbesserung. Manche Patienten betreiben jedoch wegen der starken Schmerzen kaum oder gar keinen Sport. Genau das Gegenteil ist aber richtig: Bewegung ist bei Arthrose ein wesentlicher Baustein des Heilungsprozesses. Denn Gelenke bekommen durch Bewegung Sauerstoff und Nährstoffe und können sich regenerieren. Empfehlenswert sind gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Aquagym-

nastik, Nordic Walking oder Radfahren.

Das mit Abstand am häufigsten von Arthrose betroffene Gelenk ist das Kniegelenk. Sieben bis zehn Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Knie-Arthrose. Frauen sind etwa zweimal so häufig von Knie-Arthrose betroffen wie Männer. Warum, ist weitgehend unklar. „Wahrscheinlich spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Es kann unter anderem an einer höheren Rate an häufigeren Fehlstellungen wie X-Beinen liegen. Darüber hinaus scheint Knorpel bei Frauen weniger belastbar zu sein“, erklärt Professor Dr. Sven Ostermeier, Facharzt für Orthopädie und leitender Arzt der Knieabteilung in der orthopädischen Gelenk-Klinik Gundelfingen. Die Schwere der Schädigung entscheidet über die Therapieform. Wird eine beginnende Arthrose mit Knorpel-

verschleiß früh genug erkannt, kann das Voranschreiten der Krankheit mit einfachen Mitteln wie täglicher Bewegung, dem Einhalten von Normalgewicht und gesunder Ernährung verlangsamt werden.

Bei fortgeschrittenem Gelenkverschleiß nützt das allein nichts mehr. Dann kommt eine neue Behandlungsmöglichkeit in Betracht, die „biologische Knorpelersatztherapie“. Bei diesem modernen Operationsverfahren

werden Knorpelschäden mithilfe körpereigener Knorpelzellen repariert. Diese werden im Labor gezüchtet und füllen Knorpeldefekte wieder auf. Durch die neue Therapie kann sich die Knorpelfläche wieder regenerieren und der vorzeitige Verschleiß gestoppt werden. „Der gravierende Pluspunkt für den Patienten: Da an der Stelle des Knorpelschadens im Gelenk echtes Knorpelgewebe nachwächst, ist erstmals eine vollständige Heilung von Knorpeldefekten möglich. Die Pufferfunktion des Knorpels wird so zuverlässig wieder hergestellt“, erklärt Ostermeier. Bisher wird die Knorpeltransplantation in Deutschland aber nur von wenigen ausgesuchten Spezialisten durchgeführt. Ist der Gelenkverschleiß zu weit fortgeschritten, ist auch diese Therapie nicht mehr möglich. Dann wird eine Vollprothese unvermeidlich. Spezialisierte Kliniken setzen heutzutage mit OP-Robotern maßgeschneiderte, künstliche Kniegelenke ein. Für eine Knie-Endoprothetik muss der Operateur die Beinachse und die Spannung der Muskelbänder exakt einstellen. Bei dieser kniffligen Arbeit unterstützt der OP-Roboter den Arzt. Ziel ist es, dass jeder Patient seine volle Beweglichkeit zurückerhält und absolut schmerzfrei ist.



Professor Dr. Sven Ostermeier

Tipps für den Alltag

- Immer in Bewegung bleiben
- Wenig Fleischprodukte, öfter vegetarisch oder vegan essen
- Abnehmen bis zum Normalgewicht
- Treppensteigen, nicht den Fahrstuhl nehmen
- Täglich 30 Minuten spazieren gehen



Fotos: www.imagomedia.com/PantherMedia / Arne Trautmann; UPD

Das Thema Pflege ist komplex, ohne professionelle Hilfe geht es nicht.

Plötzlich Pflegefall – und jetzt?

Krankheit, Unfall oder Alter können einen Menschen dauerhaft zum Pflegefall machen. Das kommt oft sehr unerwartet und plötzlich. Die Angehörigen müssen dann viele wichtige Fragen klären. Und möglichst schnelle Hilfe bekommen. Hier die wichtigsten Infos.

von Annette Bulut

Pflegebedürftige müssen zuerst einen Antrag auf Leistungen der Pflegekasse stellen. Ein Anspruch darauf setzt voraus, dass die versicherte und pflegebedürftige Person in den vergangenen zehn Jahren vor der Antragstellung mindestens zwei Jahre als Mitglied in der Pflegeversicherung versichert war oder familienversichert gewesen ist. Wenn der Betroffene den Antrag selbst nicht mehr stellen kann, müssen die Angehörigen über eine Vorsorgevollmacht verfügen.

Pflegegrad: wie die Einstufung funktioniert

Die Feststellung des Pflegegrads hängt davon ab, wie stark die Selbstständigkeit oder die Fähigkeiten des Betroffenen beeinträchtigt sind. „Das ist für die Feststellung der Pflegebedürftigkeit und die Einstufung in einen der fünf Pflegegrade entscheidend“, erklärt Heike Morris, juristische Leiterin der Unabhängigen

Patientenberatung Deutschland (UPD), Berlin. Außerdem gibt es eine wichtige Voraussetzung für die Leistungen der Pflegeversicherung: Die festgestellten Beeinträchtigungen bestehen auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate, und der Betroffene ist nicht in der Lage, sie selbstständig auszugleichen. Wenn dies der Fall ist und die Beeinträchtigungen schwerwiegend genug sind, empfiehlt ein Gutachter des Medizinischen Dienstes die Einstufung in einen Pflegegrad. Entsprechend entscheidet die Pflegekasse anschließend über die Einstufung. „Spätestens 25 Arbeitstage nach Eingang des Antrags muss die Pflegekasse das Ergebnis der Begutachtung schriftlich mitteilen. Falls man mit der Entscheidung nicht einverstanden ist, kann man Widerspruch einlegen“, sagt Morris. Nach der Antragstellung meldet sich der Medizinische Dienst. Dieser macht einen Termin mit

dem Antragsteller für eine Begutachtung zu Hause. Tipp: Ein Pflegetagebuch hilft bei diesem Termin besser darstellen zu können, in welchem Umfang der pflegebedürftige Mensch Unterstützung benötigt. Der Besuch beim Versicherten kann aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie übrigens entfallen. Dann bilden in der Regel eine telefonische Befragung sowie bis dahin vorliegende Unterlagen die Grundlage der Begutachtung. Diese Lebensbereiche werden vom Medizinischen Dienst überprüft:



Pflegezeit für pflegende Angehörige

Berufstätige, die sich um einen pflegebedürftigen Angehörigen kümmern, können eine sechsmonatige Auszeit vom Beruf in Anspruch nehmen – die sogenannte Pflegezeit. Für diesen Zeitraum übernimmt die Pflegeversicherung die Beiträge für die Arbeitslosenversicherung. Pflegende Angehörige haben außerdem einen Anspruch auf eine kostenlose Pflegeberatung. Auch im Alter werden pflegende Angehörige inzwischen besser abgesichert. Die Rentenbeiträge steigen mit zunehmender Pflegebedürftigkeit. Ein Beispiel: Wer einen Angehörigen mit Pflegegrad 5 pflegt, erhält um 25 Prozent höhere Rentenbeiträge als früher.

Noch mehr Gesundheitsthemen:
www.prisma.de/gesundheit



1. die körperliche Beweglichkeit (Mobilität),
2. kognitive und kommunikative Fähigkeiten,
3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen,
4. Selbstversorgung (Essen, Waschen, Anziehen etc.),
5. der selbstständige Umgang mit krankheits- und therapiebedingten Anforderungen und Belastungen sowie
6. die Gestaltung des Alltagslebens und soziale Kontakte.

Vorher Beratung einholen

Vor der Antragstellung ist es ratsam, sich professionell beraten zu lassen. Denn es gilt, etliche Anträge korrekt auszufüllen, um das Geld aus der Pflegeversicherung zu erhalten. Fachleute aus der Pflege, aus Beratungsstellen oder der Hausarzt können Tipps und Unterstützung geben. In den Kliniken gibt es die Sozialdienste, die beratend zur Seite stehen. Weitere Anlaufstellen sind Pflegestützpunkte, Seniorenbüros oder Beratungsstellen bei den Wohlfahrtsverbänden. Unter www.verbraucherzentrale.de oder Tel. 0800 4040044 gibt es kostenlose Tipps und Infos.



Ernährungs-Tipps

1. Dem Körper sollten vor allem bei Typ-2-Diabetes weniger Kalorien zugeführt werden.
2. Eine ausgewogene, fettreduzierte Mischkost wird empfohlen.
3. Obst, Gemüse, grob geschrotete Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, fettarmes Geflügel, Fisch und pflanzliche Öle sollten Bestandteile der Rezepte sein.
4. Frittierte Lebensmittel, Chips, Tierhaut, Butter, Margarine und viel Sahne sollten vermieden werden.
5. Obst, das einen hohen glykämischen Index hat, sollte man eher seltener konsumieren.

Ernährungs-Tipps & Fakten bei Diabetes



Fakten

1. Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung.
2. Menschen mit Diabetes haben verglichen mit Menschen ohne Diabetes ein 2,6-fach höheres Risiko, frühzeitig zu sterben.
3. Bei acht Millionen Deutschen wurde nach aktuellem Stand die Krankheit diagnostiziert. Weitere zwei Millionen Menschen wissen nicht, dass sie Diabetes haben.
4. Etwa 363.000 der Betroffenen hat Typ-1-Diabetes, der Rest ist an Typ-2-Diabetes erkrankt.
5. In den östlichen Bundesländern liegt die Erkrankungsrate vier Prozentpunkte höher als im Westen (Ausnahme: Saarland)

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Diabetes; Gettyimages/ Fourteifover/lemono

Kribbeln? Brennen? Taubheitsgefühl? Handeln Sie jetzt!

Dies können Anzeichen einer Nervenschädigung infolge eines Vitamin-B1-Mangels sein.



milgamma[®] protekt zur Behandlung von Nervenschäden infolge eines Vitamin-B1-Mangels

- Einzigartiger Wirkstoff Benfotiamin
- 5x bessere Aufnahme als normales Vitamin B1¹
- Für Diabetiker geeignet

Diabetiker haben ein erhöhtes Vitamin-B1-Mangel Risiko.²

milgamma[®] protekt
 Wirkstoff: Benfotiamin 300 mg. Anwendungsgebiete: Therapie od. Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsmäßig behoben werden können; Behandlung von Neuropathien u. kardiovaskul. Stör., d. durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **WORWAG Pharma GmbH & Co. KG**, 71034 Böblingen

1. Schreeb et al. Comparative bioavailability of two vitamin B1 preparations: benfotiamine and thiamine mononitrate. Eur J Clin Pharmacol 1997; 52:319-320.
2. Thormalley et al. High prevalence of low plasma thiamine concentration in diabetes linked to a marker of vascular disease. Diabetologia. 2007;50(10):2164-70

Hergestellt in Deutschland



Wie hoch ist Ihr Diabetesrisiko?

In Deutschland leiden aktuell rund acht Millionen Menschen an Diabetes. Vermutlich weitere zwei Millionen wissen gar nicht, dass sie zuckerkrank sind. Denn die Krankheit tut nicht weh. Bleibt sie unentdeckt, hat das schwere gesundheitliche Folgen.

von Annette Bulut

Bis zur ersten Diagnose leben Betroffene etwa acht Jahre lang mit einem unentdeckten Diabetes. Der Welttag am 14. November unter der Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministeriums will deshalb das Bewusstsein für die Stoffwechselerkrankung schärfen. Denn pro Jahr gibt es mehr als 600.000 Neuerkrankte in Deutschland. Bei 95 Prozent der Betroffenen liegt ein Typ-2-Diabetes vor. Grundsätzlich kann die chronische Stoffwechselerkrankung Menschen jeden Alters betreffen. Und sie ist bereits gefährlich, lange bevor sie entdeckt wird.

Wie sich Diabetes bemerkbar macht

Schon mehrere Jahre vor der Diagnose – Mediziner sprechen von einem Prädiabetes – werden Gefäße und Nerven durch den erhöhten Blutzuckerspiegel geschädigt. Die Betroffenen spüren davon zunächst nichts. Doch die späteren Folgen

sind gravierend. Sie können beispielsweise einen Herzinfarkt verursachen. Auch das Schlaganfall-Risiko erhöht sich um das Doppelte bis Dreifache. Weitere Auswirkungen können Amputationen der unteren Extremitäten sein. Laut Deutsche Diabetes Hilfe gibt es jedes Jahr 40.000 Amputationen als Folge der Stoffwechselerkrankung. Außerdem sind Netzhautschäden am Auge bis hin zur Erblindung sowie eine dauerhafte Schädigung der Niere möglich.

Die ersten spürbaren Folgen eines nicht behandelten Diabetes sind Abgeschlagenheit, Konzentrationschwäche und starker Durst. Zudem sind Betroffene anfälliger für Infekte.

Der frühzeitigen Risikovorhersage kommt deshalb eine entscheidende Bedeutung zu. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) empfiehlt eine zweistufige Strategie, um die Diabetes-Frühd Diagnose zu optimieren. Zunächst kann der „Deutsche Diabetes Risikotest“ (siehe Kasten) einen ersten Hinweis auf ein allgemeines Risiko geben. In einer zweiten Stufe soll per Blutuntersuchung der Nüchternblutzucker oder das Hämoglobin A1c (HbA1c) ärztlich bestimmt werden.

Zu viel Bauchfett ist besonders ungesund

Bereits vier Änderungen im Lebensstil können das persönliche Risiko für Diabetes senken und sogar bereits Erkrankten helfen, die Blutzuckerwerte zu verbessern. Denn ungesunde Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel sind nach

Expertenmeinung die entscheidenden Faktoren für den weltweit deutlichen Anstieg an Fällen von Diabetes Typ 2.

Vier Maßnahmen helfen, das Risiko zu minimieren: Bauchfett verringern, sich im Alltag so viel wie möglich bewegen, gesund und ausgewogen ernähren und die Blutzuckerwerte regelmäßig messen. Aber der Reihe nach: Normalgewicht schützt vor schlechten Blutzuckerwerten. Wichtiger als der Bodymass Index (BMI) ist das Bauchfett und somit der Taillenumfang. Bei Männern darf er nicht über 94 cm, bei Frauen nicht über 80 cm liegen. Denn ein dicker Bauch deutet darauf hin, dass die Organe im Bauchraum von sogenanntem Visceralfett umgeben sind. Dieses produziert zahlreiche Boten-

stoffe – unter anderem auch solche, die die Freisetzung des Hormons Insulin beeinflussen.

Regelmäßige Bewegung und Normalgewicht tragen dazu bei, die Insulinempfindlichkeit der Zellen wieder zu erhöhen. Denn bei Aktivität nehmen Muskeln mehr Zucker aus dem Blut auf als beim Faulenzen auf dem Sofa. Für Einsteiger eignet sich der Klassiker Radfahren besonders gut: Die gleichmäßige Bewegung bringt sie an die frische Luft, trainiert die Ausdauer und schont dabei die Gelenke. Als Ernährung ist frische, mediterrane Kost ideal, weil sie überwiegend Zutaten mit einem niedrigen glykämischen Index (GI) verwendet. Der GI ist ein Maß dafür, wie schnell und stark ein Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt.

Häufige Ursache für Potenzstörungen

Jeder zweite männliche Diabetespatient leidet unter Erektionsproblemen. Der Grund: Ein überhöhter Blutzuckerspiegel schädigt mit der Zeit die Blutgefäße. Die Folgen davon sind Durchblutungsstörungen. Sie machen sich oft zuerst an den Füßen bemerkbar, die sich taub anfühlen und unempfindlich gegenüber Berührungen werden. Danach stellen sich bei Männern häufig auch Erektionsprobleme ein. „Sind die Blutzuckerwerte häufig nicht in der Norm, werden auch Nerven und Gefäße im Penis geschädigt. Nervenschäden können die Erektionsfähigkeit verringern. Eine schlechte Durchblutung im Penis kann sich zudem negativ auf die Potenz auswirken. Obwohl – wie bei Diabetes – oft eine körperliche Ursache vorliegt, entwickeln sich mit der Zeit Versagensängste, die die Erektionsstörung oft verstärken. Bei kontinuierlichen Erektionsstörungen, die länger als sechs Monate andauern, empfiehlt sich ein Arztbesuch. Es gibt verschiedene Optionen der Behandlung“, so Prof. Dr. Jochen Heß, Stellvertretender Direktor der Klinik für Urologie am Universitätsklinikum Essen.

Machen Sie den Test

Zwei Millionen Menschen in Deutschland haben Diabetes, ohne es zu wissen. Sie auch? Der „Deutsche Diabetes Risikotest“ auf www.welttagdiabetes.de ermittelt Ihr persönliches Risiko in den nächsten fünf Jahren an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

Fünf Tipps, um gesund zu bleiben

1. Achten Sie auf Ihr Bauchfett: Wichtiger als das Gewicht ist der Taillenumfang. Er sollte nicht mehr als 94 cm (Männer) beziehungsweise nicht mehr als 80 cm (Frauen) sein.
2. Bewegen Sie sich im Alltag so viel wie möglich.
3. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen mit frisch zubereiteten Lebensmitteln.
4. Trinken Sie nur mäßig Alkohol und vermeiden Sie Tabakkonsum.
5. Messen Sie Ihre Blutzuckerwerte regelmäßig.



Foto: Universitätsklinikum Essen

Prof. Dr. Jochen Heß

VOLL MIT INTERESSANTEN INFOS:
UNSER KRÄUTER-
SPECIAL

HAUS & GARTEN



Voller Vitamine und Mineralien: die Knoblauchsrauke



Reich an Vitamin C: die Vogelmiere



Besser leben
+ NACHHALTIG SEIN



Kräuterfrau Marianne Frielingsdorf



Gundermann wurde früher förmlich verehrt.



Löwenzahn reinigt die Körpersäfte.

Fotos: Mark Rosenthal (5), Illustrationen: Marianne Frielingsdorf, Gettyimages/Westerfeld, Grafik: Z...

Die Geheimnisse der Kräuterfrau

Marianne Frielingsdorf hat einen Garten voller Kräuter und Heilpflanzen. Das Wissen darüber ist bei vielen verschwunden. Die Lindlarerin gibt es weiter.

von Lara Hunt

Als Kind musste Marianne Frielingsdorf regelmäßig auf dem Feld helfen. „Damals war das normal“, sagt die 67-Jährige aus Lindlar im Bergischen Land. Standardaufgabe für die Kleinsten: Unkraut jäten. Frielingsdorf fand es immer schade, das Unkraut einfach rauszureißen. Sie nahm es mit nach Hause, blätterte in Büchern und fand heraus, dass einige der Pflanzen durchaus zu gebrauchen sind.

Mit Mitte 20 fing sie an, alles, was sie über Pflanzen und ihre Wirkung in die Finger bekommen konnte, zu lesen – und das, was sie las, in die Praxis umzu-

setzen. Mit Erfolg. Nur einmal ging etwas schief, als sie noch als Kind ihre ersten Versuche machte. „Mein Vater sagte, Holunder sei gesund“, erinnert sie sich. Sie setzte sich in den Holunderstrauch und fing an, zu naschen. Allerdings ist roher Holunder giftig. Tagelang hatte sie Bauchkrämpfe. Bis heute hat sie Respekt vor der Pflanze.

„Man muss die Pflanzen kennen, um sie zu schützen“, sagt Frielingsdorf gerne. Das gilt wohl

auch andersrum. Ihr Wissen um die Pflanzen gibt Frielingsdorf, in der Region als „Kräuterfrau“ bekannt, weiter – bei Seminaren im Lindlarer Freilichtmuseum, in Büchern, manchmal auch im WDR.

Expertenrat einholen

Gänsefingerkraut (Bild links) soll gegen Durchfall und bei Entzündungen helfen, die Aronia (Apfelbeere, Bild rechts) soll das Immunsystem stärken. Der Meerrettich wurde kürzlich von einem Verein wegen seiner Bedeutung als natürliches Antibiotikum zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Wer sich mehr mit Kräutern oder Pflanzen beschäftigen will, sollte zunächst eine Fachperson zurate ziehen oder ein entsprechendes Seminar besuchen. Denn die Verwechslungsgefahr ist bei einigen Heilkräutern groß.

prisma hat sie einen Blick in ihren Garten gestattet, in dem so man ches Wunderkraut wächst.



Kleines Kräuter-Lexikon



Scharbockskraut

Scharbockskraut darf, wenn es blüht, nicht gegessen werden. Das Hahnenfußgewächs enthält viel Vitamin C und wurde früher mit auf Schiffe genommen und dort gegessen, um Skorbut vorzubeugen.

Gundermann

Ein Kraut so edel, dass es als „Herr Gundermann“ angesprochen wurde. Die Pflanze wurde regelrecht verehrt und war früher immer in Hausnähe zu finden. Denn der Herr Gundermann ist ein wahrer Alleskönner. Bei Eiter, Furunkeln oder Geschwüren wurde er zu Pflanzenbrei verarbeitet und auf die Wunde gelegt. Auch heute setzt ihn Marianne Frielingsdorf bei Entzündungen an Finger oder Zeh an – mit Erfolg. Der Bodendecker wächst darüber hinaus beinahe überall, fühlt sich unter Himbeeren ebenso wohl wie im Blumenkasten.



Behaartes Schaumkraut

Das Behaarte Schaumkraut ist bei vielen als Gartenunkraut verschrien. Dabei schmeckt es wie Radieschen und peppt jeden grünen Salat auf. Am besten aber, bevor es blüht, denn sonst ist der Stängel hart. Notfalls kann man ihn aber abtrennen. Das behaarte Schaumkraut enthält Senföle, die die Verdauung anregen und den Körper im Frühjahr fit machen.



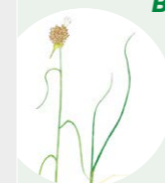
Giersch

Der Giersch wurde früher als Hausmittel gegen Rheuma und Gicht eingesetzt. Man kann ihn als Suppengrün-Ersatz verwenden. Getrocknet unter Salz gemischt hat man ein schmackhaftes Würzmittel für Gemüse mit wohltuender Wirkung.



Bärlauch

Bärlauch werden viele kennen. Aber was hat es mit dem Namen auf sich? „Der macht stark wie ein Bär“, erklärt Frielingsdorf. Das gilt, sagt sie, für alle Pflanzen, die das „Bär“ im Namen haben. Darüber hinaus wirkt Bärlauch, der sich zum Beispiel in Pesto verarbeiten lässt, verdauungsfördernd.



Spitzwegerich

„Spitzwegerich muss im Garten sein“, sagt Frielingsdorf. Die Pflanze bietet Erste Hilfe: Wer von einer Wespe oder Biene gestochen wurde, sollte die Blätter in der Hand zerreiben und dann auf den Stich geben. Der Spitzwegerich lindert den Schmerz. Übrigens hilft er auch, wenn man ihn als Paste bei Schwellungen durch Verletzungen aufträgt.



VERLOSUNG

2x
Gutschein
zu gewinnen!

Perfekter Holzschutz

Holzobjekte im Außenbereich wie Fassade, Gartenhaus oder Sichtschutz brauchen eine pflegende Behandlung, damit sie lange schön aussehen. Besonders einfach geht das mit der Holzschutz-Lasur Plus von Xyladecor: Damit gestrichene Holzobjekte genießen dank ReadyProtect Technologie bis zu sieben Jahre Wetterschutz. Die Lasur ist nach nur einer Stunde regenfest und nach vier Stunden bereit für den zweiten Anstrich. Da ist man schon an einem Tag fertig! Wählen kann man unter

neun Farbtönen, die ihre Farbbrillanz lange bewahren.

www.xyladecor.de

Verlosung: Xyladecor

prisma und Xyladecor verlosen zwei Gutscheine für Outdoormöbel von www.jan-kurtz-shop.de sowie Holzschutz-Produkte von Xyladecor im Gesamtwert von jeweils ca. 1.100 Euro.

Einfach bis zum 11.6.2021 unter **01379/88 50 25*** anrufen. Viel Glück!

VERLOSUNG

Für den Garten

Für komfortables, rückschonendes Gärtnern bieten sich Hochbeete an. Wir verlosen drei hochwertige Hochbeete inklusive Erden, damit Sie gleich mit dem Gärtnern loslegen können. Die mitgelieferten Bio-Grundfüllung, der Bio-Kompost und die vegane Floragard Bio-Erde Lecker sorgen für gutes Gedeihen von Gemüse, Naschobst und Kräutern. Das Hochbeet aus Nadelholz passt mit seinen übersichtlichen Maßen in jeden Garten (Breite 80 cm, Länge 120 cm, Höhe 80 cm) und muss nur noch mit den Erden befüllt und anschließend bepflanzt werden.



3x
Hochbeet
+ Erde
gewinnen!

Verlosung: Flora gard

prisma und Floragard verlosen drei Hochbeete aus Nadelholz inklusive der passenden Erden für jede Schicht im Wert von je 400 Euro.

Einfach bis zum 11.6.2021 unter **01379/88 50 26*** anrufen. Viel Glück!

*0,50 Euro/Anruf a. d. dt. Festnetz/Mobilfunk abweichend. Die Preise wurden prisma von den Kooperationspartnern unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Keine Barauszahlung der Preise möglich. Rechts- und Postweg sind ausgeschlossen. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. prisma-Mitarbeiter und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Teilnahmebedingungen auf www.prisma.de/agb. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Erhebung von Daten erfolgt ausschließlich zur Gewinnerziehung. Informationen zum Datenschutz unter www.prisma.de/datenschutz

