



prisma Gesund & Fit 2021

Ein gesunder Lebensstil hilft dabei, fit zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen. In den *prisma* „Gesund & Fit“-Themenumfeldern finden unsere Leser Informationen rund um Ernährung, Bewegung, Abnehmen, Psyche oder Schlaf. Tipps z.B. gegen Müdigkeit, einem Artikel über homöopathische Mittel und gesunden Rezepten füllen die redaktionellen Seiten zum *prisma* Thema „Gesund & Fit“.

Gerne nehmen wir Ihre Themenwünsche entgegen und sprechen mit Ihnen über ein individuelles Angebot!

Die nächsten Ausgaben:

Ausgabe	ET	AS
38	20.09.21	01.09.21
40	04.10.21	15.09.21
45	08.11.21	19.10.21

1,88 Mio.
prisma-Lesern ist es wichtig, etwas für ihre Gesundheit zu tun (INDEX 113) (voll und ganz)

2,39 Mio.
prisma-Leser informieren sich stark über rezeptfreie Medikamente (INDEX 115).

b4p 2020.III

4,82 Mio.
prisma-Leser haben ein HHNE von mehr als 2.000 Euro

ma 2021.II

Was hat Reizhusten mit Bluthochdruck zu tun?

Nach mehr Gesundheitsthemen: www.prisma.de/gesundheit



GESUNDHEITSTIPP Die Zecke breitet sich weiter aus

Wer gerne Zeit im Freien verbringt, in einem Zecken-Risikogebiet lebt oder in ein solches reisen möchte, sollte vor einer Impfung gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis-Viren (FSME) nachdenken, die die kleinen Tiere übertragen können. FSME ist eine Erkrankung der Hirnhaut und des zentralen Nervensystems, die nicht mit Medikamenten heilbar ist. Zudem kann FSME einen lebensgefährlichen Verlauf nehmen und schwere gesundheitliche Folgen wie dauerhafte Lähmungen oder Schluck- und Sprechstörungen verursachen. Das Robert Koch-Institut (RKI) hat im März fünf weitere Zecken-Risikogebiete ausgewiesen – vor allem in Bayern und Baden-Württemberg. In Südhessen, im südsächsischen Thüringen und in Sachsen bestimme laut RKI ein höheres Risiko.

Foto: getimages.com/stockphoto.com



ÜBER DEN AUTOR
Dr. Carsten Lekatut ist niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportarzt in Berlin. Buchautor sowie Moderator der MDR-Fernsehsendung „Hauptsauche Gesund“.

HIV als Therapiemittel

Das Humane Immundefizienz Virus (HIV) wird den meisten als gefährlicher Krankheitserreger bekannt sein. Tatsächlich versucht die Forschung aber mittlerweile, sich das Virus zunutze zu machen und damit genetische Erkrankungen zu heilen. Es wird zum Beispiel bei der Therapie des Sanfilippo-Syndroms eingesetzt, eine Stoffwechselstörung, die das Nervensystem angreift. Allerdings ist die Behandlung nicht ohne Risiken. Gezeigt wird eine Dokumentation mit anschließender Expertendiskussion.

Lebensretter HIV –
Virustherapie gegen Gendefekte
Donnerstag, 28. April, 20.15 Uhr



prisma BUCH-TIPP

Dr. Carsten Lekatut: Arthrose – der Weg aus dem Schmerz



Endlich schmerzfrei lautet der Wunsch von Millionen Deutschen, die an Knochen- und Gelenkschmerzen leiden. Dr. med. Carsten Lekatut, Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin, kennt die Sorgen und Nöte der Patienten und sagt: Es gibt Wege aus dem Schmerz!
Hardcover, 192 Seiten

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

GESUND & FIT

Nach mehr Gesundheitsthemen: www.prisma.de/gesundheit

ARTIKELKOLUMNE

Was ein krankes Herz mit dem Körper macht

Nach einer eingehenden Untersuchung diagnostizierte ich bei ihm eine Herzschwäche. Diese ist häufig keine eigenständige Erkrankung, sondern die Folge anderer Krankheiten wie beispielsweise Herzinfarkts, Bluthochdruck, Rhythmusstörungen oder Herzkloppenerkrankungen. Viele Betroffene schämen die Atmnot, den Leistungsabfall, und die geschwollenen Beine ganz allgemein auf ihr fortgeschrittenes Alter. Das führt leider oft dazu, dass die Pumpschwäche des Herzens zu spät erkannt wird. Folgen einer Herzschwäche können neben den bereits erwähnten Symptomen unter anderem eine mangelnde Gedächtnisleistung, Depressionen sowie Leber- und Nierenschäden sein.

Herzmuskel, das Herz an sich wird schwerer und größer. Das führt langfristig jedoch nicht zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herzens, sondern es wird im Verlauf schwächer. Bluthochdruck ist damit eine der Hauptursachen für eine chronische Herzschwäche.

Eine schleichend eintretende Atemnot und Wassereinträge sind Warnzeichen, die jeder Betroffene kennen sollte. Bei der ersten Diagnose achten Mediziner zunächst auf sogenannte Stauungszeichen: Wassereinträge in der Lunge im Bauchraum oder an den Unterschenkeln deuten auf Erkrankungen des Herzens hin. Besteht der Verdacht auf eine Herzschwäche, erfolgt eine Überweisung zum Kardiologen.

Je früher eine Herzschwäche und ihre Ursache erkannt wird, desto besser kann ein kritischer Verlauf der Erkrankung verhindert werden. Diese Gefahr konnte im Falle dieses Patienten durch eine medikamentöse Therapie verringert werden.



ÜBER DEN AUTOR
Prof. Dr. Steffen Schön ist Ärztlicher Leiter des Internistischen Zentrums und Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Angiologie, Pulmologie und Internistische Intensivmedizin sowie Ärztlicher Direktor am Helios-Klinikum Pina.

GESUNDHEIT IM TV

Durchatmen – oder nicht?



Moderator Dennis Wilms beschäftigt sich diesmal mit dem Thema Lunge und Lungenerkrankungen wie chronisch-obstruktive Bronchitis (COPD) oder Asthma. Mit Lungenfacharzt Michael Barczok spricht er über Krankheiten und Behandlungsmöglichkeiten. In der Sendung werden auch Fallbeispiele und Übungen gezeigt, mit denen die Lunge gestärkt werden kann.

prisma BUCH-TIPP

Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht



Insulinpegel runter – und Sie nehmen ab! Diese einfache Erkenntnis rückt weltweit das Wissen über Diäten und Fehlernährungen in ein anderes Licht. Wieso aber der Insulinpegel erhöht ist und wie man ihn selbst gezielt senkt – das wird in diesem Buch verraten.
Hardcover, 272 Seiten

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

prisma
Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung

TV-PROGRAMM
9.1. – 15.1.
Nr. 37/2021

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

Das Ganze LIVE im Facebook-Chat

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 06. April