

LONGEVITY



**DAS NEUE MAGAZIN DER
MOTOR PRESSE**

Wachsende Awareness für Longevity

Der Megatrend

Lon·gev·ity

[lɒn 'dʒevəti] SUBST no pl

wörtlich: Langlebigkeit

Bedeutung: Maximierung
der gesunden Lebensjahre



Wachsende Awareness für Longevity

Der Megatrend

9 Jahre

beträgt der **Unterschied zwischen Lifespan und Healthspan** (Lebensdauer vs. gesunde Lebenszeit).¹

73%

der Menschen wollen **lieber kürzer aber dafür gesund leben** als deutlich länger.¹

Nr.1

als Grund für Prävention: **Longevity** (noch vor „Krankheiten verhindern“ oder „länger leben“)²

30 Mrd. US \$

ist der **Jahresumsatz für Longevity**.¹



¹ Future of Health 5 - A long and healthy life, Roland Berger, bezogen auf 2023

² Better Health Report 2025, Unternehmensberatung Simon-Kucher

Healthy LONGEVITY – Gesund bleiben. Länger gesund leben.

Das neuartige Magazin für Patientinnen und Patienten

- Basierend auf unserer hohen journalistischen Kompetenz im Bereich Prävention / Gesundheit / Ernährung / Fitness seit 3 Jahrzehnten
- Entwickelt gemeinsam mit den Machern von my life (Klaus Dahm / Silvia von Maydell)
- Greift die zwei großen gesellschaftlichen Megatrends auf: Prävention und Longevity
- Verbindet nutzwertigen Qualitätsjournalismus mit zeitgemäßer Lifestyle-Optik und einem völlig neuen Zielgruppenangang
- Druckauflage: mindestens 200.000 Exemplare*
- Auslage und Verteilung in mehr als 10.000 ausgewählten Arztpraxen, bundesweit
- Digitale-Präsenz über LONGEVITY-Content auf MensHealth.de und WomensHealth.de
- LONGEVITY-Newsletter an über 55.000 Abonnenten als Sondernewsletter von Men's Health, Women's Health und RUNNER'S WORLD



starkes Produkt
hohe Aktualität & Relevanz des Themas
exklusiver Vertriebsweg



Men'sHealth

Women'sHealth

attraktive Zielgruppe
intelligenter, innovativer Verteiler
hochaffine Leser:innen/User

effektive Wirkung
optimale Lesesituation
Zeitpunkt der Information

Gezielt platziert in der Arztpraxis

Im Umfeld von Glaubwürdigkeit & Aufmerksamkeit

Dank der gezielten Distribution in ausgewählten Arztpraxen erreicht das Magazin Leser:innen genau in dem Moment, in dem ihr Informationsbedürfnis am größten ist – ein Augenblick voller Aufmerksamkeit, Offenheit und Vertrauen. Auf dem Cover signalisiert die Botschaft: **„Ihr persönliches Mitnahmeexemplar aus Ihrer Arztpraxis“**, dass das Heft direkt von ihrem Arzt/von ihrer Ärztin empfohlen wird. Mit **58 %** genießt diese Berufsgruppe das **höchste Vertrauen**, wodurch das Magazin zusätzlich aufgewertet wird.

Dieses Umfeld macht das Heft zu einem einzigartigen, aufmerksamkeitsstarken Medium, das Botschaften direkt zu einer hoch engagierten, gesundheitsaffinen Zielgruppe transportiert. Wer hier präsent ist, profitiert von maximaler Relevanz, höchster Sichtbarkeit und der Chance, diese begehrte Zielgruppe unmittelbar vor dem Gang in die Apotheke zu erreichen.



Wer ist unsere Zielgruppe?



Gesundheit geht uns alle an

Unsere Zielgruppe ist so **vielfältig wie das Wartezimmer** selbst. Jung und alt, privat oder gesetzlich versichert, gesundheitsbewusst – sie alle eint eine klare Entscheidung: den bewussten Schritt zum Arzt/zur Ärztin. In diesem Moment höchster Aufmerksamkeit treffen unterschiedlichste Lebensphasen, Bedürfnisse und Hintergründe auf ein gemeinsames Interesse: Gesundheit, Prävention und Lebensqualität. Dies macht die Zielgruppe besonders wertvoll – **altersunabhängig, markenoffen und interessiert an gesundheitlichen Lösungen.**

Longevity braucht Kompetenz – wir liefern sie

Nachgewiesene Expertise im Bereich Health

"Healthy LONGEVITY – Gesund bleiben. Länger gesund leben" steht bei der Motor Presse auf dem Fundament echter, bewährter Gesundheitskompetenz. **Mit den my life-Machern Klaus Dahm und Sylvia von Maydell bringen wir ausgewiesene Health-Experten ein**, die seit Jahren für fundierten, glaubwürdigen und erfolgreichen Gesundheitsjournalismus stehen. Sie verleihen dem Magazin Substanz, Vertrauen und inhaltliche Tiefe – und sorgen dafür, dass Longevity nicht als kurzlebiger Trend, sondern als relevanter, verständlicher Mehrwert für die Zielgruppe erzählt wird.

Ergänzt wird diese Kompetenz durch die **Longevity-Expert:innen von Women's Health und Men's Health**, die seit jetzt drei Jahrzehnten beweisen, wie man selbst komplexe medizinische Themen alltagstauglich und wirksam an den Mann bzw. die Frau bringt.

Auf dieser Basis bündeln wir unsere Stärken im Aufbau einer dedizierten Health-Redaktion. *Healthy LONGEVITY* steht damit auch für eine konsequente Weiterentwicklung der journalistischen Exzellenz der Motor Presse – glaubwürdig, hochwertig und nachhaltig.



Men's Health Women's Health

Beratung und Unterstützung durch hochqualifizierten Beirat

Interessensvertretung ...

... der Verbände und Institutionen

Der medizinische Beirat* setzt sich aus **hochqualifizierten und renommierten Ärzt:innen mit jeweils langjähriger klinischer und wissenschaftlicher Erfahrung** aus verschiedenen Fachbereichen zusammen:

- Vorstandsmitglieder von medizinischen Facharztverbänden
- Ausgewiesene Longevity Expert:innen
- Klinische Forscher:innen im Bereich Anti-Aging und Präventivmedizin
- Vertreter:innen von Universitäten und Forschungszentren mit Schwerpunkt auf Altersforschung



Cover: *Healthy* LONGEVITY – Gesund bleiben. Länger gesund leben.

Coverpräsenz



Auf jedem Cover

Ihr persönliches
MITNAHME-EXEMPLAR
aus Ihrer
Arztpraxis

Healthy LONGEVITY – Gesund bleiben. Länger gesund leben.

Das Heftkonzept

Jede Ausgabe besteht aus den Heftbüchern **News, Gesundheit, Ernährung, Bewegung** und **Freizeit**:

News: Erkenntnisse aus Forschung und Industrie. Menschen, die Longevity vorleben, neue Produkte, die unsere Lebensqualität verbessern und kleine Infografiken rund um Prävention und Gesundheit.

Gesundheit: Beiträge, Interviews und Rubriken zum Thema körperliche und seelische Gesundheit mit Fokus auf Prävention, Selbstmedikation und Longevity.

Ernährung: Rezepte und Reports zu Super Foods, Longevity-Diäten, natürlichen Wirkstoffen. Porträts von Menschen, die durch Ernährungsumstellung ihre Lebensqualität nachhaltig verbessert haben.

Bewegung: Laufen, Schwimmen und alle Cardio-orientierten Sportarten für Stoffwechsel und Herzgesundheit sowie optisch aufbereitete, nachvollziehbare Übungen zum Erhalt der Muskulatur und der Beweglichkeit in jedem Alter.

Reise: Praktische Tipps und Inspiration rund ums Thema Reisen und Aktivurlaub.




Preview in das Magazin

BEWEGUNG

FIT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Wusstest du, dass du dich nicht nur fit, sondern auch gesünder und aktiver machen kannst? Das ist das Ziel der neuen Fitness-Programme, die speziell für die Wechseljahre entwickelt wurden. Sie helfen dir, deine Muskulatur zu stärken, deine Flexibilität zu verbessern und deine Energie zu steigern. So kannst du auch in den Wechseljahren ein aktives Leben führen.



- 1. KNECKEN**
Ein Knecken ist ein hervorragendes Übungsmittel für die Muskulatur der Hüfte und des Rückens. Es verbessert die Flexibilität und die Balance. Wie du es machst: Setze dich auf deine Fersen, strecke deine Arme nach vorne und drücke sie auf den Boden. Halte die Position für 30 Sekunden.
- 2. DER TIEFEN**
Diese Übung stärkt die Muskulatur der Hüfte und des Rückens. Wie du es machst: Liege auf deinem Rücken, ziehe ein Knie an die Brust und drücke es mit beiden Händen an. Halte die Position für 30 Sekunden.
- 3. DIE SQUATS**
Squats sind eine hervorragende Übung für die Muskulatur der Hüfte und des Rückens. Wie du es machst: Setze dich auf deine Fersen, strecke deine Arme nach vorne und drücke sie auf den Boden. Halte die Position für 30 Sekunden.

BEWEGUNG

ganz meine Natur

Mein Plus für Energie und Nerven – komplett mit allen acht B-Vitaminen und wichtigen Vitaminoiden.



vitamin B-Loges **komplett**

DR. LOGES

Mein Plus für Energie und Nerven – komplett mit allen acht B-Vitaminen und wichtigen Vitaminoiden.

GESUNDHEIT

LONGEVITY UNTER DER LUPE

Was im Bereich Longevity gut bewegt und wirksam ist, kostet alles kein Geld. Nicht rauchen, spart sogar Geld!

Das Konzept der Longevity ist ein zentraler Bestandteil der modernen Medizin. Es geht darum, die Lebenserwartung zu verlängern und die Lebensqualität zu verbessern. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressmanagement erreicht werden.

Wichtigste Erkenntnisse:

- **Nicht rauchen:** Ein der wirksamsten Wege, um die Lebenserwartung zu verlängern.
- **Regelmäßige Bewegung:** Verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion und die allgemeine Gesundheit.
- **Gesunde Ernährung:** Eine Ernährung reich an Obst, Gemüse und Vollkornbrot ist mit einer längeren Lebenserwartung verbunden.

ERNÄHRUNG

SO LECKER, SO GESUND!

Es ist angenehm, frische Gerichte zu genießen, die nicht nur lecker, sondern auch gesund sind. Diese Rezepte sind perfekt für diejenigen, die auf eine gesunde Ernährung achten wollen.



„Ich bin fest davon überzeugt, dass Gesundheit im Leben ist.“

Rezept: Salat mit Lachs und Avocado

Zutaten: 150g Lachsfilet, 1 Avocado, 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 100g Feta, 100g Kichererbsen, 100g Nudeln, 100g Salat.

Zubereitung: Den Lachsfilet in Scheiben schneiden und in einem Pfann mit etwas Öl anbraten. Die Avocado in Scheiben schneiden. Den Salat mit den anderen Zutaten vermischen und mit dem Lachsfilet servieren.

ERNÄHRUNG

Aktiv sein und bleiben – mit der Kraft der Natur

Es kommt nicht nur drauf an, wie alt wir werden, sondern WIE wir alt werden. Ein entscheidender Faktor ist dabei ein vitales Herz-Kreislauf-System.

Herz und Gefäße spielen eine sehr wichtige Rolle. Die Pflanze **Crataegut** ist ein hervorragendes Mittel zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems. Sie verbessert die Durchblutung und die Flexibilität der Blutgefäße.

Crataegut® mit Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1412

- Unterstützt Herz und Kreislauf
- Stärkt die Pumpkraft des Herzens
- Wirkt der Gefäßverengung entgegen

FREIZEIT

NATÜRLICH GESUND REISEN

Ein Urlaub kann auf vielen Ebenen ein Longevity-Bonus sein. Von allem, was man mehr durchatmen und genießen kann, ist das Reisen in die Natur.

WALDBADEN STÄRKT DAS INNERE WOHLBEFINDEN

Das Baden in einem Wald ist ein hervorragendes Mittel zur Entspannung und zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit. Es verbessert die Luftqualität und die Stimmung.

Rezepte für eine gesunde Ernährung:

- **Salat mit Lachs und Avocado**
- **Obstsalat**
- **Grüne Smoothies**

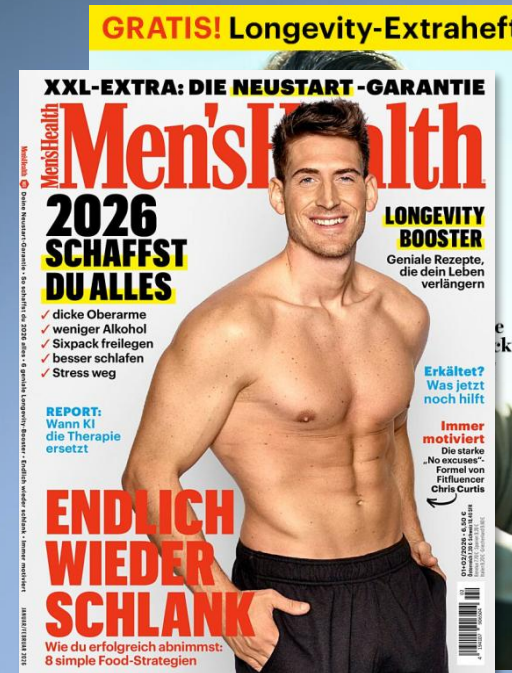
Healthy LONGEVITY – Gesund bleiben. Länger gesund leben.

Herbst 2026



MAGAZIN: 64+4 Seiten

LONGEVITY
wächst
Wir steigern die Auflage
im Herbst 2026 auf über
200.000
Exemplare*



Men's Health



Women's Health

EXTRA: 24+4 Seiten
In Abo und EV-Auflage

Healthy LONGEVITY – Gesund bleiben. Länger gesund leben.

Termine Herbst 2026



Paketpreis

1/1-Seite

58.500 € brutto

32.500 € n/n*

- Herbstausgabe: Oktober 2026 (Erstverteilungstag 15.10.2026)
- Distribution: Verteilung in 10.000 ausgewählten Arztpraxen
- Druckauflage: 75.000 Exemplare
- Anzeigenschluss: 03.09.2026
- Druckunterlagenchluss: 10.09.2026

*Preis für eine 1/1 Seite Anzeige in LONGEVITY sowie Maxi-beilagen abzüglich aller Rabatte und AE (inkl. Jahresvereinbarungen). Preis zzgl. MwSt.

GRATIS! Longevity-Extraheft



GRATIS! Longevity-Extraheft



2x im Jahr als LONGEVITY MAXI-BEILAGE

	Men's Health	Women's Health
Ausgabe	11/2026	06/2026
EVT	15.10.2026	27.10.2026
AS	03.09.2026	03.09.2026
DU	10.09.2026	10.09.2026

Healthy LONGEVITY – Gesund bleiben. Länger gesund leben.

LONGEVITY: Formate und Preise



Formate	Anschnitt Breite x Höhe in mm	Preise in € zzgl. MwSt.
1/1 Seite	215 x 280	19.500
1/2 Seite hoch / quer	105 x 280 / 215 x 137	12.500
1/3 Seite hoch / quer	70 x 280 / 215 x 90	10.500
2/1 Seite	430 x 280	39.000

Andere Formate auf Anfrage. Beschnittzugabe bei allen angeschnittenen Anzeigen allseitig 5 mm. Bei Anzeigen mit Anschnitt müssen werbewichtige Text- und Bildelemente ausreichend Abstand zum Nettoformat aufweisen (mind. 10 mm).

Top-Platzierungen	Preise in € zzgl. MwSt.
2. Umschlagseite	21.000
4. Umschlagseite	22.500
Opening Spread	42.000

Preise	Alle Preise verstehen sich zzgl. der jeweiligen gesetzlichen MwSt. Änderungen der Preise vorbehalten.
Anlieferung Druckunterlagen	Anlieferung über das Elektronische Datenticket
Ad Management	Martina Schäme, Telefon: +49 711 182-1250, mschaeme@motorpresse.de
AGB und Zahlungsbedingungen	Alle Anzeigenaufträge werden ausschließlich gemäß den Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Verlags ausgeführt. Die aktuell gültigen AGB finden Sie unter: mps-vermarktung.de/agb

Verlag:
Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG
Verlagsgesellschaft

Gründungsjahr: 2010
Copy-Preis: kostenlos

Healthy LONGEVITY – Gesund bleiben. Länger gesund leben.

Maxibeilagen: Formate und Preise



Verlag:
Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG
Verlagsgesellschaft

Gründungsjahr: 2010
Copy-Preis: Maxibeilagen kostenlos on top
zum regulären Magazin-Ausgaben

Formate	Anschnitt Breite x Höhe in mm	Preise in € zzgl. MwSt.
1/1 Seite	200 x 300	19.500
1/2 Seite hoch / quer	100 x 300 / 200 x 150	12.500
1/3 Seite hoch / quer	68 x 300 / 200 x 100	10.500
2/1 Seite	400 x 300	39.000

Andere Formate auf Anfrage. Beschnittzugabe bei allen angeschnittenen Anzeigen allseitig 5 mm. Bei Anzeigen mit Anschnitt müssen werbewichtige Text- und Bildelemente ausreichend Abstand zum Nettoformat aufweisen (mind. 10 mm).

Top-Platzierungen	Preise in € zzgl. MwSt.
2. Umschlagseite	21.000
4. Umschlagseite	22.500
Opening Spread	42.000

Preise	Alle Preise verstehen sich zzgl. der jeweiligen gesetzlichen MwSt. und pro Magazin. Änderungen der Preise vorbehalten.
Technische Daten DUON-Portal	Maxibeilagen: Aktuelle und verbindliche technische Angaben finden Sie unter: duon-portal.de .
Anlieferung Druckunterlagen	Druckunterlagen für Anzeigen im redaktionellen Teil sind elektronisch über das Druckunterlagenportal duon-portal.de anzuliefern. Support erhalten Sie unter: support@duon-portal.de oder direkt unter Telefon +49 40 374117-50.
Ad Management	Martina Schäme, Telefon: +49 711 182-1250, mschaeme@motorpresse.de
AGB und Zahlungsbedingungen	Alle Anzeigenaufträge werden ausschließlich gemäß den Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Verlags ausgeführt. Die aktuell gültigen AGB finden Sie unter: mps-vermarktung.de/agb

Healthy LONGEVITY Digital

Newsletter: Nah an der Zielgruppe

Präsentieren Sie sich im Newsletter von LONGEVITY, um eine gesundheitsbewusste und engagierte Zielgruppe direkt, effektiv und aufmerksamkeitsstark zu erreichen.

- 14-tägiger Erscheinungsrhythmus
- Versand an Ø 55.000 Adressen
- Preis für eine Banner- oder Teaser-Schaltung im Newsletter:

Brutto Mediawert: 6.600,00 €

Angebotspreis n/n: 2.950,00 €



Men'sHealth

LONGEVITY

LANG LEBE
DAS LEBEN

eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet.

Headline

>Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet.

>Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet.

...

LONGEVITY AB 40
Warum Männer ab 40 Krafttraining dringender brauchen als je zuvor
Longevity ab 40: Krafttraining ist auch eine Gesundheitsprävention
[Jetzt lesen →](#)

LONGEVITY UND ERNÄHRUNG
Pflanzliche Ernährung: Dein Vorsprung beim gesunden Altern
Eine neue Studie zeigt: Pflanzenbetonte Ernährung senkt Krankheitsrisiko
[Jetzt lesen →](#)

MÄNNER UND VORSORGE
Check-up oder Wegschauen? Die stille Falle für Männer
Vorsorge: Warum Check-ups kein Risiko sind, sondern Kontrolle sichern.
[Jetzt lesen →](#)

Healthy LONGEVITY Digital

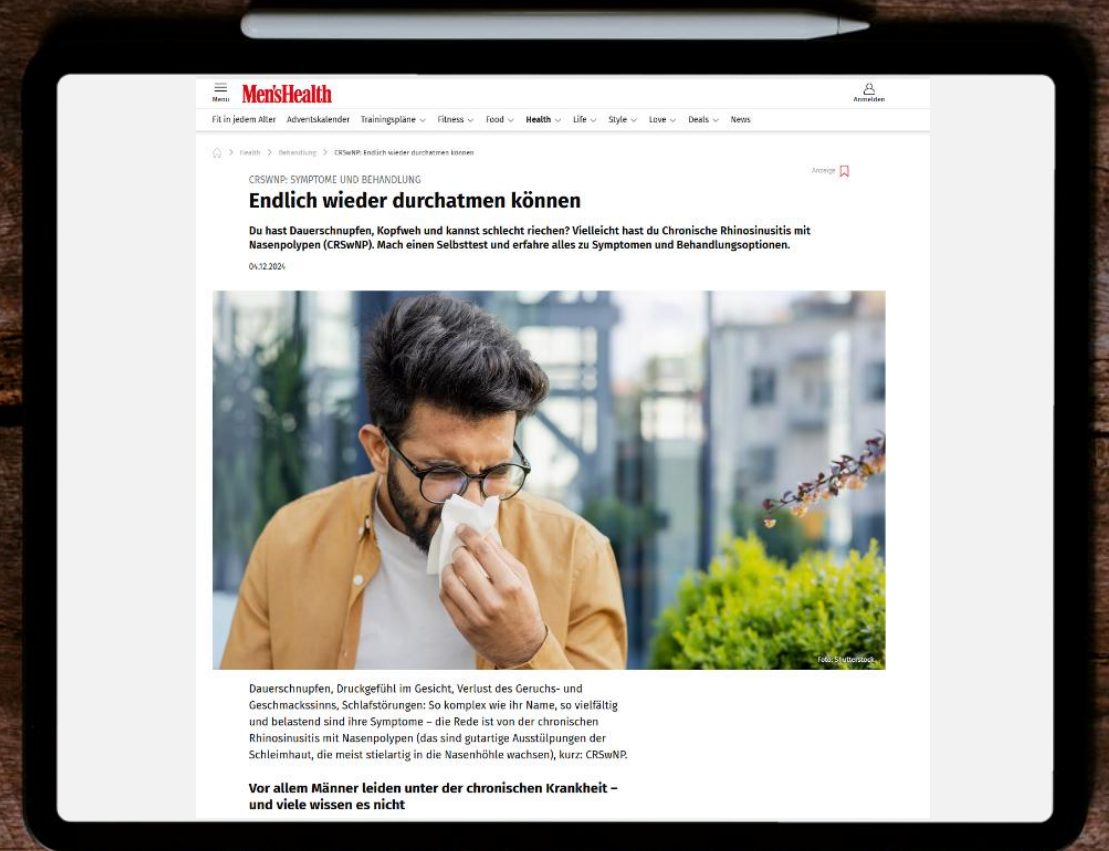
Websites: Native Story

Präsentieren Sie ihr Longevity-Produkt in einer Native Story auf den digitalen Kanälen von Women's Health, Men's Health oder RUNNER'S WORLD in den neuen Longevity-Rubriken.

Native Stories werden von der jeweiligen Redaktion auf Basis des Text- und Bildmaterials des Kunden sowie eines kompakten Briefings erstellt. Die Advertorials werden individuell nach Kundenwunsch gestaltet, mit dem Kunden abgestimmt und in eine affine Rubrik integriert. Advertorials werden mit dem Wort *Anzeige* gekennzeichnet.

Das Advertorial kann je nach gebuchter Variante einen Umfang von mehreren Artikelseiten haben und je nach Wunsch entweder nativ oder produktorientiert gestaltet werden. Das Advertorial kann neben Text- und Bildmaterial zudem Elemente wie ein Video und ein Gewinnspiel enthalten.

Ein begleitendes Mediapaket führt die Community direkt zu dem Advertorial.



umsetzbar auf: **Men'sHealth** **Women'sHealth** **RUNNER'S**

Healthy LONGEVITY Digital

Websites: Native Story

Die Redaktion gestaltet wahlweise für MensHealth.de, WomensHealth.de oder RUNNERSWORLD.de auf Basis Ihres Text- und Bildmaterials einen **individuellen, nativen Artikel** für Ihre Marke. Die Story steht im Vordergrund, Ihre Marke und Ihr Produkt werden nativ in den Text eingebunden. Die vom Redaktionsteam erstellte Storyline wird vorab mit Ihnen abgestimmt.

- Storyline als Advertorialbasis
- 1 natives Advertorial inklusive Text, Foto, optional Video oder Gewinnspiel wahlweise auf einer Website in der Longevity-Rubrik.
- Integrierte Verlinkungen zu Ihrer Website oder Ihrem Online-Shop
- Natives Promotioanteaser-Paket in Siterotation
- 2x Integration in den jeweiligen Newsletter
- Social Media Posting (1x Facebook Post, 2x Instagram Story) inkl. Paid-Kampagne

Laufzeit

4 Wochen

Brutto Mediawert: 21.177 €

Angebotspreis n/n pro Website: 13.500€



Beispielumsetzung Men's Health

Lenire - Tinnitus-Therapie

Men's Health Deutschland mit Lenire.
Bezahlte Werbepartnerschaft

Ständiges Ohrensausen kann einem das Leben zur Hölle machen. Die neue Lenire-Methode gibt Tinnitus-Patienten nun endlich Hoffnung auf ein Leben ohne permanenten Lärm im Ohr.



MENSHEALTH.DE
Tinnitus: Zungenstimulation kann helfen
Diese neue Methode hilft gegen nervende, ständige Ohrgeräusche

KOMBINIERTE STIMULATION GEGEN OHRGERÄUSCHE
Neue Therapie gegen Tinnitus


Ständiges Ohrensausen kann die Hölle sein. Diese neue Therapie gibt Tinnitus-Patienten endlich Hoffnung auf ein Leben ohne permanenten Lärm im Ohr

menshealth.de 1 Min.
Bezahlte Werbepartnerschaft mit lenire_de

Ständiges Ohrensausen kann das Leben zur Hölle machen. Diese neue Therapie gibt Tinnitus-Patienten endlich Hoffnung!

Mehr anzeigen >

SPONSORED



KOMBINIERTE STIMULATION GEGEN OHRGERÄUSCHE
Tinnitus-Ursache endlich behandeln


ANZEIGE

NEUE THERAPIE GEGEN TINNITUS
Stimulation von Zunge und Ohr hilft gegen Ohrgeräusche
Neue, erfolgversprechende Therapie gegen Tinnitus

Men's Health 25
SAD | CAMP | AKTUELLE AUSGABE | E-PAPER | **VIDEO & NETZ** | NEWSLETTER | LOGIN | KOSTENLOS REGISTRIEREN

FITNESS | FOOD | **HEALTH** | LIFE | STYLE | LOVE | MEN'S WORLD

ALLE | VORSORGE | BEHANDLUNG | POTENZ



Startseite > Health > Behandlung > Neue Tinnitus-Therapie

NEUE THERAPIE GEGEN TINNITUS ANZEIGE

Stimulation von Zunge und Ohr hilft gegen Ohrgeräusche

Ständiges Ohrensausen kann einem das Leben zur Hölle machen. Diese neue Therapie gibt Tinnitus-Patienten endlich Hoffnung auf ein Leben ohne permanenten Lärm im Ohr

Christine Heftzer · 09.05.2021

Wer lange, sehr laut Musik gehört hat, ob vor der Pandemie auf einem Konzert oder aktuell zuhause mit Kopfhörern, kennt das: Noch eine Zeitlang später fiept, surrt oder rauscht es im Ohr, auch wenn gar keine Geräusche mehr von außen an das Gehör dringen. In der Regel hören diese nervenden Ohrgeräusche nach einiger Zeit von selbst auf. Stell dir mal vor, es hört nicht auf, und du hörst permanent ein irritierendes, lautes Hauschen, Klingeln, Surren oder Zischen, rund um die Uhr.

So ergeht es Menschen, die unter einem Tinnitus leiden. Eine wirkliche Stille gibt es für sie nicht. Und wenn es um sie herum still ist, hören sie ihre Ohrgeräusche umso intensiver.

15 Prozent aller Erwachsenen leiden unter Tinnitus

Bei manchen legt sich dieses Ohrensausen von selbst wieder, dann spricht man von einem akuten Tinnitus. Aktuelle Studien zufolge leiden jedoch rund 15 Prozent aller Erwachsenen unter chronischen, für Außenstehende unhörbaren Ohrgeräuschen, allein Deutschland erkranken etwa 340.000 Menschen jedes Jahr daran. Und es werden mehr.

Denn zu den möglichen Ursachen wie zum Beispiel Lärm- und Knalltraumata, Hörsturz, Mittelohrentzündung und Schwerhörigkeit gehören auch die Spätfolgen einer Covid-19-Erkrankung. Stress und emotionale Belastungen zählen ebenfalls zu den Hauptauslösern eines chronischen Tinnitus, was angesichts der Pandemie steigende Patientenzahlen erwarten lässt.

Tinnitus sind Phantomgeräusche, die im Gehirn des Betroffenen aufgrund fehlerhafter Nerven-Verknüpfungen entstehen. Jeder Tinnitus klingt anders und ist unterschiedlich intensiv. Manche Menschen können sich mit dem permanenten Lärm in ihrem Ohr arrangieren, die große Mehrheit jedoch nicht. Sie leiden unter den für andere unhörbaren Geräuschen, nicht wenige entwickeln mit der Zeit Schlafstörungen, Angstzustände und Depressionen. Denn die bisher den behandelnden Hals-Nasen-Ohrenärzten zur Verfügung stehenden Therapiemethoden wie Kortison, Verhaltenstherapie, Tinnitus-App und Noiser, können das Leiden oftmals nicht lindern.

Eine aktuelle und repräsentative Umfrage zeigt, dass fast 60 Prozent der Betroffenen offensichtlich nicht an eine effektive Therapie glauben und ihr Tinnitus daher unbehandelt bleibt.

Health
Training bei Gynäkomastie? Das hilft gegen Männerbrüste
DAS HILFT GEGEN MÄNNERBRÜSTE
So werden Männerbrüste wieder fach

Beispielumsetzung Women's Health

Samsung - Besser Schlafen



DIE SMARTEN WEARABLES VON SAMSUNG

So trainierst du deinen Schlaf



ANZEIGE
SMARTA WEARABLES FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF
So trainierst du deinen Schlaf
Erfahre mehr über die Bedeutung guten Schlafs für Fitness und Gesundheit.

19. Mai 12:00
Bezahlte Werbepartnerschaft mit samsu

Kann man **Schlaf** gezielt trainieren? Erfahre, wie du mit **smarter Unterstützung** deine Schlafroutine optimierst

Erholsam schlafen

Sag etwas ...

Aktivität Bewerben Highlight Mehr

WOMENSHEALTH.DE
Beiträge

womenshealth.de
it samsunggermany Bezahlte Werbepartnerschaft

So entwickelst du deine Schlafroutine

28 Gefällt dadmag.de und weiteren Person
womenshealth.de Schlaf ist entscheidend für deine Erholung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

WomensHealth

Trainiere deinen Schlaf mit der Galaxy Watch

So trainierst du deinen Schlaf

Wer nachts besser schläft, kommt morgens einfacher aus dem Bett und ist tagsüber leistungsfähiger. Erfahre, wie du mit smarter Unterstützung deine Schlafroutine in den Griff bekommst - und warum das gerade für aktive Frauen so wichtig ist

Wenn du regelmäßig trainierst - ob im Gym, beim Yoga oder mit dem eigenen Körpergewicht - weißt du wahrscheinlich, wie wichtig Erholung für deinen Fortschritt ist. Muskeln wachsen nicht beim Training, sondern in der Regeneration. Und ein großer Teil davon passiert im Schlaf. Kein Wunder also, dass schlechter Schlaf dir nicht nur Energie raubt, sondern auch deinen Trainingserfolg bremsen kann.

Gerade für Frauen spielt Schlaf noch eine etwas größere Rolle: Unser Hormonhaushalt, der Zyklus, die Stressverarbeitung - all das ist eng mit unserer Schlafqualität verbunden. Wenn du also spürst, dass du morgens schwer aus dem Bett kommst, dein Energielevel im Keller ist oder du dich einfach nicht richtig erholst, lohnt sich ein genauer Blick auf deine Schlafroutine.

Die gute Nachricht: Du kannst aktiv etwas für besseren Schlaf tun - und damit nicht nur dein Energielevel, sondern auch deine Trainingsfortschritte und dein allgemeines Wohlbefinden verbessern. Weiter unten zeigen wir dir einfache, alltagsnahe Tipps für einen erholsameren Schlaf - und wie die smarten Wearables und die Health App von Samsung dich dabei unterstützen können.

Trainiere deinen Schlaf und werde zum Murgemeinchen
30 Sek.

Warum guter Schlaf für aktive Frauen so wichtig ist

Fortschritt entsteht nicht nur durch Belastung, sondern vor allem durch Erholung. Und genau hier spielt Schlaf eine entscheidende Rolle. Für sportlich aktive Frauen ist guter Schlaf genauso wichtig wie ein durchdachter Trainingsplan oder eine ausgewogene Ernährung.

Schon eine schlechte Nacht kann dazu führen, dass du dich am nächsten Tag schläpfig, unkonzentriert oder gereizt fühlst. Über längere Zeit hinweg wirkt sich schlechter Schlaf aber nicht nur auf deine Energie aus - auch dein Hormonhaushalt, dein Immunsystem und deine Herzgesundheit können darunter leiden.

Das Ziel ist nicht einfach, möglichst lange im Bett zu liegen, sondern wirklich erholsam zu schlafen. Sieben bis neun Stunden gelten zwar als optimaler Richtwert, doch entscheidend ist, was in dieser Zeit passiert. Wenn du um zehn ins Bett gehst und um sechs wieder aufstehst, heißt das nicht automatisch, dass du acht Stunden gut geschlafen hast.

starkes Produkt



Men'sHealth

Women'sHealth

attraktive Zielgruppe

effektive Wirkung

Seien Sie
als Partner
dabei!

Ansprechpartner

Sprechen Sie uns gerne an!

MOTOR PRESSE STUTTGART

GmbH & Co. KG
Leuschnerstr. 1
70174 Stuttgart
www.motorpresse.de
www.mps-vermarktung.de

UNIT KEY ACCOUNT DIRECTOR LIFESTYLE & HEALTH UNIT BRAND HEAD MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH, RUNNER'S WORLD

Anika Magenheim
Telefon 040 853303-87
amagenheim@motorpresse.de

DIRECTOR AGENCY SALES MOTOR PRESSE STUTTGART GMBH & CO. KG

Tim van Elst
Tel.: +49 711 1821793
Mobil: +49 160 2471590
tvanelst@motorpresse.de

Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG

Leuschnerstr. 1
70174 Stuttgart
www.motorpresse.de
www.mps-vermarktung.de





**SPEZIALISIERT AUF
LEIDENSCHAFT**

**motor
presse
stuttgart**