

GESUNDHEIT

Reha & Prävention 2025

VITAMIN D

Wer soll es nehmen?
Das raten Experten

FÜR IMMER SCHLANK

Den Jo-Jo-Effekt ausbremsen: So halten Sie Ihr Abnehmgewicht
Plus: Die sieben Schritte zum Erfolg

BLEIBEN SIE
STARK!

Resilienz: Wie Reha auf Körper und Seele wirkt
Ernährung: Köstlich essen, Lebensjahre gewinnen
Bewegung: So gelingt der Einstieg

FOCUS

GESUNDHEIT

TOP
REHAKLINIK
2025

FOCUS-GESUNDHEIT.DE

492 TOP-REHAKLINIKEN FÜR HERZ & GEFÄSSE, PSYCHE, RÜCKEN & GELENKE, LUNGE, DIABETES, KREBS, MAGEN & DARM, GEHIRN, SUCHT, POST-COVID U.V.M.



Chefredakteurin Andrea Hennis

»Richtig gute Gesundheitskonzepte«

Wie fällt Ihre persönliche Gesundheitsbilanz für 2024 aus? Zustand instabil, Akkus leer? Rein statistisch treffe ich mit dieser Prognose ins Schwarze. Krankenstände und Fehlzeiten auf Rekordniveau melden die deutschen Gesundheitskassen. Die guten Vorsätze für 2025 sind folglich gesetzt: weniger Stress, mehr Schlaf, weniger Pasta, mehr Gemüse, weniger Kilos, mehr Sport... Rückfallquote? Hoch. So bleiben beispielsweise 80 bis 90 Prozent aller Diäten ohne dauerhaften Erfolg.

Wie es mit dem Schlankbleiben funktioniert, zeigen die übrigen 10 bis 20 Prozent. Wir haben Menschen gesucht und gefunden, die ihre Diätfigur seit Jahren halten. Ihr Verhältnis zur Waage und zum Essen hat sich entspannt. Ausnahmen zuzulassen und sich am eigenen Spiegelbild zu erfreuen, gehört mit zum Erfolgskonzept. Unser Autor Bernhard Hobelsberger hat die Geling-Strategien ausgewertet und zusammengefasst. Den Sieben-Punkte-Plan, ergänzt durch Empfehlungen von Experten, lesen Sie ab Seite 16.

Auch gesundheitlich haben unsere Gesprächspartner vom Abnehmen profitiert. Nahrung ist ein starker Hebel, unabhängig vom Gewicht. Bis zu 20 Lebensjahre könne man mit richtiger Ernährung und Fasten gewinnen, verspricht Internist und Ernährungsmediziner Andreas Michalsen von der Berliner Charité (Seite 30).

Besser leben lernen – das ist der Anspruch jeder Rehabilitation. Egal ob Muskeln, Knochen, Herz oder Psyche Sie in eine Reha führen: Das multimodale Konzept wirkt umfassend. Ab Seite 48 berichten Rehabilitanden, was Körper und Seele beim Aufenthalt gewinnen und warum sie stärker und kompetenter in den Alltag zurückkehren.

Deutschland leistet sich eine Reha-Landschaft, die es anderswo nicht gibt. Nutzen Sie diese Chance! Entscheidend für den Erfolg der Maßnahme ist nicht zuletzt die Wahl der passenden Klinik. Wir haben 492 Top-Reha-Einrichtungen in ganz Deutschland für Sie recherchiert. Unsere Empfehlungen, sortiert nach medizinischen Fachgebieten, finden Sie ab Seite 76.

Das Schlimmste verhindern können Sie mit regelmäßiger Krebsvorsorge. Keine Zeit, keine Lust, kein Bedarf? Das lassen wir nicht gelten. Rund 40 Prozent aller Krebserkrankungen wären durch geeignete Präventionsmaßnahmen vermeidbar, bilanziert Ursula Will vom Nationalen Krebspräventionszentrum in Heidelberg. Ab Seite 36 erfahren Sie, mit welchen Screenings Sie dem Krebs zuvorkommen und ab wann die Termine für Sie sinnvoll sind.

Profitieren Sie von richtig guten Gesundheitskonzepten – bis in jede Körperzelle hinein (Infografik auf Seite 12). Und passen Sie gut auf sich auf.

Herzlichst Ihre

Gender-Hinweis:

Zugunsten der Lesbarkeit verzichten wir auf die durchgängige gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich, divers (m/w/d). Sämtliche Bezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

INHALT

FOCUS-GESUNDHEIT 1/25 REHA & PRÄVENTION 2025



56

Auftanken
Wann zur Reha,
wann zur Kur?
Der Weg zum
erfolgreichen
Antrag



48

Aufsatteln
Menschen wie Herzpatient Wolfgang
Heinrichs gewinnen in der Reha
wieder Kraft für Sport und Alltag

73



Top-Adressen
Die FOCUS-Listen
mit herausragenden
Rehakliniken und
Top-Ärzten für
unterschiedliche
Krankheitsbilder
plus Kurorte

>> Sie finden die Top-Empfehlungen
auch unter: focus-arztsuche.de



Die FOCUS-Siegel weisen auf von
FOCUS-Gesundheit empfohlene
Rehainrichtungen und Kurorte hin

Magazin

- 8 Sprechstunde**
Fett und Zucker schaden der Lunge • Schlaf beeinflusst den Impferfolg • Die ideale Tageszeit für Sport • **Unsere News**
- 12 Wie Zellen jung bleiben**
So halten sich Zellen fit – und so bremsen wir ihr Altern.
Die große **Infografik**

Gesund bleiben

- 16 Ich bin dann mal schlank**
Endlich das **Diätgewicht halten!**
Erfolgsgeschichten, die Mut machen, und die sieben Schritte zum Anti-Jo-Jo-Effekt

- 24 Na, wie geht's?**
Der **Selbsttest** zeigt, wie es um Vitalität und Wohlbefinden steht. Plus: der Einstieg ins aktive Leben
- 28 Im Zweifel was einnehmen**
Wieviel **Vitamin D** ist genug?
Experte Andreas Pfeiffer klärt auf
- 30 Köstlich essen – länger leben**
Mit der richtigen Ernährung
20 Jahre gewinnen
- 36 Dem Krebs zuvorkommen**
Gute Gründe für die Vorsorge. Wie Studien die **Screenings** bewerten und was Experten empfehlen
- 42 Mehr Ruhe finden**
Entspannter leben: Alltagstipps gegen **Schlafstörungen**



16

Abnehmen
Burcin W. fand zu altem Gewicht und neuem Lebensgefühl – Diäterfolge und ihre Gelingstrategie

Gesund werden

- 48 Die Kraft zurückholen**
Reha gibt Rüstzeug fürs Leben. Wie das multimodale Konzept beim Genesen und Gesundbleiben hilft. Plus: Einblicke in die **Orthopädie-, Psyche-, Herz- und Post-Covid-Reha**
- 56 Fit werden – fit bleiben**
Reha oder Kur? Die wichtigsten Infos von Antrag bis Nachsorge

Besser leben

- 58 Die Augen der Frauen**
Der kleine Unterschied. Das Auge im Blick der **Gendermedizin**

- 60 Das haut mich um**
Wenn **Husten und Schnupfen** Sie lahmlegen: Mittel und Hausmittel gegen die Beschwerden
- 64 Endlich rundum geschützt**
Mit drei neuen **RSV-Impfstoffen** ist nun ein umfassender Schutz vor Winterinfektionen möglich
- 66 So weit kommt es gar nicht!**
Das Risiko für Folgeerkrankungen von **Diabetes** lässt sich deutlich reduzieren

Die Top-Reha-Kliniken

- 74 Erhebung Schritt für Schritt**
So entstehen die **Top-Reha-Listen** von FOCUS-Gesundheit

- 76 Diabetes**
- 77 Gastroenterologie**
- 78 Geriatrie**
- 80 Herz-Kreislauf**
- 83 Kinder & Jugendliche**
- 84 Lunge**
- 86 Neurologie**
- 89 Onkologie**
- 91 Orthopädie**
- 99 Orthopädie – ambulante Reha**
- 104 Post-Covid**
- 106 Psyche**
- 110 Rheuma**
- 111 Sucht**
- 113 Eltern-Kind-Kur**

Kurorte und Heilbäder

- 114 Die Kür der Kurorte**
So entstehen die **Kurort-Empfehlungen** von FOCUS-Gesundheit
- 116 Kurorte und Heilbäder**

Top-Ärzte

- 120 Erhebung Schritt für Schritt**
So entstehen die **Top-Ärzte-Listen** von FOCUS-Gesundheit
- 122 Bodylift**
- 123 Endokrine Chirurgie**
- 125 Endokrinologie & Fettstoffwechsel**
- 126 Kardiologische Sportmedizin**
- 127 Sportmedizin**
- 128 Schlafmedizin**

Rubriken

- 3** Editorial der Chefredakteurin
- 6** Ein Blick
- 70** Sanfte Helfer
- 130** Vorschau und Impressum

EIN BLICK

Cool und high

Sibirische Kälte. Inmitten sich türmender Eisschollen ein Badender in einem Eisloch, der selig in die Kamera lächelt. Nackter Wahnsinn? Oder tatsächlich eine Glückserfahrung?

Der Trend zum Kälteschock ist ungebrochen. Eisbaden soll das Immunsystem stärken, den Blutdruck senken oder beim Abnehmen helfen. Nichts davon ist nachgewiesen. Bleibt noch der Glücks-Boost, ausgelöst durch die Ausschüttung von Hormonen wie Endorphin, Adrenalin oder Dopamin. Sie fluten den Körper und aktivieren das Belohnungszentrum im Gehirn. Der Moment, wenn man rauskommt, sei der beste, berichten die Unverfrorenen.





Foto: Vladislav Andriy / Deepphotos