

Bewerbung „Durchblick-Preis“
Kategorie: Beste digitale Aktivität

Gesundheitskompass Podcast – Gesundheit zum Hören

Seit Jahren veröffentlicht der Super Sonntag in Sachsen-Anhalt einmal im Monat das Sonderthema Gesundheitskompass. Neu in 2019: Ab April wird das Thema redaktionell von einem Podcast begleitet. Reporter Stefan B. Westphal, der als Assistent der Verlagsgeschäftsführung unter anderem „Digital Content“ im Aufgabengebiet hat, spricht dabei einmal im Monat mit Experten aus Sachsen-Anhalt über Gesundheit.

Die Themen reichen dabei von Schlaganfall und Herzinfarkt über Depressionen bis hin zur Reiseapotheke und Gripeschutzimpfung.

Als Gesprächspartner standen Professoren der Uniklinik Halle, Experten aus dem BG Klinikum Bergmannstrost Halle, die Amtsärztin Halles und auch einer der, lt. Focus, Top-Ernährungsmediziner des Landes mit Hintergründen und Tipps zur Seite.

Erfolgreichste Episode der Reihe ist „Wenn die Psyche verrückt spielt“

Die Erweiterung des Themas auf Audio wurde von den Leserinnen und Lesern gut angenommen. Auch die Podcaster sind im Laufe des Jahres mit ihrer Aufgabe gewachsen und haben sich inhaltlich und technisch stetig verbessert und fortgebildet.

Ausgespielt werden die Podcasts auf gängigen Podcast-Apps wie Apple Podcast, Spotify, Google Podcast und Anchor.

Die erste Staffel des Gesundheitskompass kann somit als voller Erfolg und als ein großer Schritt der digitalen Ergänzung und Aufwertung bestehender Themen gewertet werden.

Für weitere Fragen:

Stefan B. Westphal (stefan.westphal@dumont.de, Tel.: 0345 13010-18)

Links:

Anchor (ideal an Desktop Rechnern)
<https://anchor.fm/gesundheitskompass>

Apple Podcast
<https://podcasts.apple.com/ca/podcast/gesundheitskompass/id1460676393>

Spotify
<https://open.spotify.com/show/4gOABFb1DS1VICoCtLTuGX>

Google Podcast
Bitte in der Podcast-App „Gesundheitskompass“ suchen

Tipps für Sport in der Natur

Dr. Vincent Schütte vom BG Klinikum Bergmannstrost in Halle rät dazu, beim Klettern, Radfahren und Inline-Skaten unbedingt einen Sturzhelm zu tragen und erläutert, woran Laien festmachen können, ob nach einem Sturz ein Arztbesuch empfohlen ist.

Apropos BG (Berufsgenossenschaft)! Wie verhält es sich, wenn sich ein Arbeitnehmer zum Beispiel beim Betriebssport oder bei einem Firmenlauf verletzt? Dazu gibt Eberhard Ziegler von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem Spitzenverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften und der Unfallkassen, hilfreiche Tipps. So kommt es bei den Firmenläufen und anderen Sportevents am Ende immer auf den jeweiligen Einzelfall an. Der richtet sich danach, inwieweit der Arbeitgeber in die Teilnahme involviert ist und „dahinter steht“.

Zu hören sind die Interviews mit den Fachleuten in der ersten Episode des Podcasts zum Gesundheitskompass. Zum Monatsthema „Raus in



Dr. Vincent Schütte vom BG Klinikum Bergmannstrost Halle im Gespräch mit dem Reporter. Foto: S. Köhler

die Natur - Outdoorsport für Jung und Alt“ hat sich Reporter Stefan B. Westphal mit Gesundheitsexperten aus Sachsen-Anhalt unterhalten. So erklärt Sportwissenschaftler Patrick Werner, dass sich Anfänger leicht überschätzen, und gibt Tipps, wie genau dies nicht passiert. Versicherungsspezialist Sven Groß informiert über die Absicherungsmöglichkeiten im Schadensfall. Dr. Volker Schmeichel vom Verband der Ersatzkassen schildert, wie Krankenkassen Sportaktivitäten ihrer Mitglieder fördern.

Für diejenigen, denen Radfahren und Joggen zu öde sind, informieren Johannes Pick (Skiclub), Philipp Niehoff (Kanuclub) und Stephan Heese (Ghettoworkout) über ihre Sportarten Sommerbiathlon, Kanusport und Calisthenics.

Zum Schluss gibt's noch einen Blick in die Zukunft des Gesundheitswesens allge-

mein. Der Reporter schaute sich auf der Fachmesse DMEA in Berlin um und hat sich neueste Trends zum Thema Digitalisierung im Gesundheitswesen erläutern lassen. Beispielsweise wird ein Pflegepflaster vorgestellt, welches Alarm schlägt, wenn der Patient stürzt oder einen festgelegten Bereich verlässt. Intelligente „Klingeln“ für Patienten im Krankenhaus, bei denen gleich der entsprechende Wunsch geäußert werden kann (z. B.: Ich muss zur Toilette oder Ich möchte etwas trinken) sollen zielgerichtet an den richtigen Mitarbeiter geleitet werden und so unnötige Wege erübrigen.

Anzuhören ist der Podcast zum Gesundheitskompass auf der Internetseite des Super Sonntag www.supersonntag-web.de sowie auf allen gängigen Plattformen wie Apple Podcasts, Google Podcasts oder Spotify.



Reporter Stefan B. Westphal (rechts) und Sportwissenschaftler Patrick Werner. Foto: T. Waschinski

Damit der Urlaub nicht zur Krankheitsfalle wird



Dr. Carl Meißner, Ernährungsmediziner, Chirurg und Autor.

Wehe, wenn jemand im Urlaub krank wird! Damit das nicht passiert, kann jeder für sich schon eine Menge tun. In der zweiten Episode vom Gesundheitskompass, dem sachkundigen Podcast zum Thema Gesundheit in Sachsen-Anhalt, geben wieder kompetente Experten des Landes ausführlichen Rat. So



Dr. Jens-Andreas Münch, Präsident der Apothekerkammer Sachsen-Anhalt.

erfährt Reporter Stefan B. Westphal von Dr. Jens-Andreas Münch, dem Präsidenten der Apothekerkammer Sachsen-Anhalt, dass bei Medikamenten im Ausland Vorsicht geboten ist, da nicht alle Länder die gleichen Standards erheben wie Deutschland. Ebenso kann es bei der Ein- und Ausfuhr von Medi-

kamenten zu Problemen kommen.

Die Leiterin des Fachbereichs Gesundheit der Stadt Halle, Dr. Christine Gröger, informiert über Impfungen und zum Beispiel darüber, dass die Kosten hierfür oft die Reisenden selbst tragen müssen.

Ein Urlauber berichtet aus eigener Erfahrung, wie er sich in der Dominikanischen Republik mit Malaria infiziert hat und behandelt wurde.

Dr. Volker Schmeichel, der Pressesprecher des Verbands der Ersatzkassen, klärt über den Versicherungsschutz im Ausland auf und rät in vielen Fällen zum Abschluss einer privaten Versicherung.

Mit einem der führenden Ernährungsmediziner des Landes spricht der Reporter über die richtige Ernährung im Ausland. Dr. Carl Meißner hat insbesondere für exotische Länder den folgenden Tipp parat: „Koch es, schäl es oder lass es.“ Zudem verraten Sachsen-Anhalter in der Podcast-Episode, wie sie sich auf einen Krankheitsfall im Urlaub vorbereiten



Dr. Christine Gröger, Leiterin des Fachbereichs Gesundheit in Halle, mit Reporter und Podcaster Stefan B. Westphal.
Fotos: Sebastian Köhler, Torsten Waschinski

Anzuhören ist der Podcast zum Gesundheitskompass auf der Internetseite des Super Sonntag www.supersonntag-web.de sowie auf allen gängigen Plattformen wie Apple Podcasts, Google Podcasts oder Spotify.

Die verrückte Psyche



Reporter Stefan B. Westphal (links) im Gespräch mit apl. Prof. Dr. Stefan Watzke, leitender Psychologe und Leiter der medizinischen Psychologie am Universitätsklinikum Halle.
Foto: Stefan B. Westphal

Angst hat jeder. Ob vor Höhe, vor Spinnen oder auch vor dem Fliegen, das ist völlig normal - und so lange das Leben nicht beeinträchtigt wird auch nichts Schlimmes. Doch wenn die Angst vor

zum Beispiel Hunden so groß ist, dass sich der Betreffende nicht mehr auf die Straße oder in den Park traut, weil dort ein Hund sein könnte, spätestens dann ist es Zeit, sich professionelle Hilfe zu

holen. Das rät apl. Prof. Dr. Stefan Watzke, der leitende Psychologe und Leiter der medizinischen Psychologie am Universitätsklinikum Halle. Reporter Stefan B. Westphal traf sich mit ihm für die aktuelle Ausgabe des Gesundheitskompass-Podcast zum Thema „Angst, Panik, Depression: Wenn die Psyche verrückt spielt“. Neben dem Thema Angst und Panik unterhalten sie sich auch über Depressionen und Burn-out und wie man als Betroffener oder auch Angehöriger reagieren soll und kann.

Anzuhören ist der Podcast zum Gesundheitskompass auf der Internetseite des Super Sonntag unter www.supersonntag-web.de sowie auf Plattformen wie Apple Podcasts, Google Podcasts und Spotify.

Herzinfarkt und Schlaganfall

Gesundheitsthemen sind neu in unserer Podcast-Reihe.

Halle (sbw). Wenn von jetzt auf gleich eine Körperhälfte wie gelähmt ist und die Sprache verwaschen klingt, dann sind dies die typischen Symptome eines Schlaganfalls. Jetzt zählt jede Sekunde. Das weiß insbesondere PD Dr. med. habil. Kai Wohlfarth. Der Mediziner ist nicht nur Direktor der Klinik für Neurologie, der Stroke Unit (Schlaganfall Akutstation) und der Klinik für fachübergreifende Frührehabilitation am BG Klinikum Bergmannstrost in Halle, sondern er ist auch Vorstandsvorsitzender des Schlaganfall Landesverband Sachsen-Anhalt e.V. (Kontaktdaten im Info-Kasten).



Schlaganfall-Spezialist Dr. Kai Wohlfarth (links) vom BG Klinikum Bergmannstrost in Halle im Gespräch mit Reporter Stefan B. Westphal.
Foto: Torsten Waschinski

Menschen trifft, sondern durchaus auch bei Jugendlichen oder sogar Babys vorkommen kann. Allein im Klinikum Bergmannstrost werden jährlich zwischen 800 und 900 Patienten mit Schlaganfall behandelt. Im übrigen leitet sich der Name Schlaganfall daher ab, dass dieser schlagartig auftritt.

Außerdem hat sich Westphal für die neue Episode der Podcast-Reihe „Gesundheitskompass“ mit Stephanie Stone unterhalten, die im Bergmannstrost als Oberärztin arbeitet. Mit der Fachärztin für Kardiologie sprach der Reporter über Herzinfarkt, der unter Umständen sogar „still“ vonstatten gehen kann, also ohne dass der Patient etwas merkt. Doch im Regelfall zählt auch hier jede Sekunde. So empfiehlt die Oberärztin nach dem Absetzen des Notrufs beruhigend auf die Patienten einzuwirken, da diese große Angst haben. Ausführlich werden die Themen Schlaganfall und Herzinfarkt

im Podcast „Gesundheitskompass“ behandelt, den es auf der Internetseite des Super Sonntag (www.supersonntag-web.de) sowie zum Beispiel bei Spotify, Apple und Google Podcasts zu hören gibt.



Oberärztin Stephanie Stone vom Klinikum Bergmannstrost ist Fachärztin für Kardiologie.
Foto: T. Waschinski

Reporter Stefan B. Westphal hat sich mit Wohlfarth rund um das Thema Schlaganfall unterhalten und unter anderem erfahren, dass rund ein Drittel der Patienten keine bleibenden Schädigungen davontragen und, dass ein Schlaganfall nicht nur ältere

Info:



Schlaganfall
Landesverband
Sachsen-Anhalt e.V.

Internet: www.slvsa.de

Vorstandsvorsitzender:
PD Dr. med. habil.
Kai Wohlfarth
Geschäftsstelle im
BG Klinikum
Bergmannstrost
Manuela Börner
Merseburger Straße 165
06112 Halle/Saale
Telefon 0345 132 70 36

E-Mail:
manuela.boerner@bergmannstrost.de

Fit durch Herbst und Winter



Patrick Werner (links) im Gespräch mit Reporter Stefan B. Westphal. Fotos: Torsten Waschinski

Gesundheitsthemen sind neu in unserer Podcast-Reihe.

Halle (tw). Die Tage werden wieder kürzer, die Temperaturen fallen. Bald ist der Sommer vorbei, das Mountainbike kommt in den Schuppen und die Badehose weicht dem kuschligen Winterpulli. Vorbei die Zeit des Sports in freier Natur und der leichten Sommersalate.

Viele zieht es jetzt in die Turnhallen und Fitnessstudios. Über letztere hat sich Reporter Stefan B. Westphal für die aktuelle Ausgabe des Podcasts zum Gesundheitskompass „Fit für den Herbst - Ernährung &



Ernährungsmediziner Dr. Carl Meißner.

Sport“ mit dem studierten Sportwissenschaftler Patrick Werner unterhalten, der unter anderem erklärt, dass Männer und Frauen mit Bäuchlein in

den allermeisten Studios von den anderen Trainierenden nicht hämisch belächelt werden. Über die richtige Ernährung spricht der Reporter mit Dr. Carl Meißner. Der Ernährungsmediziner empfiehlt zum Beispiel Kohl, da dieser unter anderem sehr vitaminreich ist. Hier rät der Mediziner übrigens zum schonenden Garen, damit die Vitamine nicht verkochen. Außerdem empfiehlt er ausgedehnte Herbst- und Winterspaziergänge.

Den Podcast zum Gesundheitskompass gibt es auf der Internetseite des Super Sonntag unter www.supersonntag-web.de sowie bei Spotify, Apple und Google Podcasts.

Osteoporose und Rheuma

Im Gespräch mit apl. Prof. Dr. med. habil. Gernot Keyßer und Dr. Carl Meißner.

Halle (kk). Wenn der Knochen plötzlich bricht, obwohl der Betroffene nur über die verflixte Teppichkante gestolpert ist, kann womöglich eine Osteoporose die Ursache sein. Reporter Stefan B. Westphal sprach passend zur neuen Episode der Podcast-Reihe „Gesundheitskompass“ über die Krankheiten Osteoporose und Rheuma mit zwei Experten.

Dabei macht Ernährungsmediziner Dr. Carl Meißner deutlich, dass die Bewegung den größten Nutzen bringt, um Osteoporose und Rheuma abzuwenden, betont jedoch auch den großen Wert, den die ausgewogene und gesunde Ernährung mit sich bringt. Dafür verweist er auf die Regeln der Deutschen Gesellschaft der Ernährung (DGE).

Wie eine gesunde Ernährung den an Rheuma Erkrankten helfen, wenn sie unter starken Schmerzen leiden, erläutert Meißner ebenfalls. Er empfiehlt hier ganz klar die Naturapotheke. So bezeichnet er beispielsweise die Heidelbeeren als „Aspirin-Tablette“ des Waldes, die unterstützend bei der Therapie helfen können. Auch mit apl. Prof. Dr. med. habil. Gernot Keyßer, Leiter des Bereichs



Reporter Stefan B. Westphal im Gespräch mit apl. Prof. Dr. Gernot Keyßer (rechts) vom Uniklinikum Halle. Foto: Kelly Kunst

Rheumatologie im Universitätsklinikum Halle, hat sich der Reporter unterhalten und erfahren, dass durch Kalziummangel, phosphatreiche Nahrungsmittel und einen ungesunden Lebensstil eine Osteoporose begünstigt werden kann. Keyßer erklärt auch, wie sich Menschen im Vorfeld vor dieser Krankheit schützen können und macht deutlich, dass dies als „Couch-Potato“ nicht funktioniert.

Schmerzen in den Gelenken, die mit Gelenkschwellungen und erhöhten Entzündungswerten einhergehen, sind

meist erste Anzeichen für Rheuma. Grundsätzlich gilt auch hier: Bewegung ist alles. Prof. Dr. Keyßer kann allerdings beruhigen, denn die Mehrzahl der Beschwerden ist heutzutage gut in den Griff zu bekommen.

Noch ausführlicher werden die Themen Osteoporose und Rheuma im Podcast „Gesundheitskompass“ besprochen, den es auf der Internetseite des Wochenspiegel unter www.wochenspiegel-web.de (Ratgeber) sowie bei Spotify, Apple und Google Podcasts zu hören gibt.

Grippeschutz und Infektionskrankheiten

Dazu sprach Stefan B. Westphal mit der Amtsärztin Dr. Christine Gröger.

Halle (kk). Wenn es draußen dunkel, kalt und nass ist und in den Werkstätten, Büros und Schulen die Taschentücher gezückt werden, dann ist wohl wieder Grippezeit. Reporter Stefan B. Westphal hat sich passend zur neuen Episoden „Grippeschutz und Infektionskrankheiten“ der Podcast-Reihe „Gesundheitskompass“ auf den Straßen Sachsen-Anhalts umgehört. Dabei hat er erfahren, was die Bevölkerung über die Grippeschutzimpfung denkt. Die wichtigsten Gesundheitsfragen rund um Grippeschutz und Infektionskrankheiten beantwortet die Amtsärztin und Leiterin des Fachbereichs Gesundheit der Stadt Halle Dr. Christine Gröger.

Die Gesundheitsexpertin erklärt wie wichtig eine Grippeschutzimpfung ist. Vor allem chronisch kranke Menschen, ältere Personen, Schwangere und Personen mit viel Publikumsverkehr sollten sich impfen lassen. Doch wer kann auf die Impfung verzichten? „Abraaten kann ich von einer Grippeschutzimpfung generell nicht. Das tut auch nicht Not. Dieses Jahr gibt es einen Zellkultu-



Reporter Stefan B. Westphal im Gespräch mit der Amtsärztin Dr. Christine Gröger.
Foto: Kelly Kunst

rimpfstoff, der auf den Hauptbestandteil Hühnereiweiß verzichtet, sodass auch Allergiker sich impfen lassen können.“, sagt Dr. Gröger.

Außerdem verrät sie im Podcast den Unterschied zwischen dem sogenannten Dreifach- und Vierfachimpfstoff und warum letzterer mehr Wirkung bei der Bekämpfung von Grippeviren zeigt. Doch wann ist die perfekte Zeit, um sich impfen zu lassen? „Mitte Oktober ist ein guter Zeitpunkt zur Impfung, da der Impfschutz etwa 14 Tage benötigt, um sich aufzubauen.“, erklärt die Amts-

ärztin. Worin unterscheidet sich eigentlich eine normale Erkältung von einer Grippe und wieso ist die Grippe trotz des fortgeschrittenen Stands der Medizin so schwer in den Griff zu bekommen?

Diese und weitere Fragen beantwortet Dr. Christine Gröger ausführlicher im Podcast „Gesundheitskompass - Grippeschutz und Infektionskrankheiten“. Diesen gibt es kostenlos zum Anhören auf der Internetseite des Wochenspiegels www.wochenspiegel-web.de sowie bei Spotify, Apple Podcast und Google Podcast.

Gesund ernähren trotz Gänsebraten und Neujahrs-Sekt



Dr. Carl Meißner (links) mit Reporter Stefan B. Westphal.

Foto: Torsten Waschinski

Ernährungsmediziner Dr. Carl Meißner mit vielen Tipps für die Ernährung im Dezember.

Region (SBW). Spekulatius, Gänsebraten und Kekse zur Weihnachtszeit, Heringssalat, Salzgebäck und oft etwas zu viel Alkohol zum Jahreswechsel - der Dezember verlangt dem Menschen und seiner Verdauung jede Menge ab.

Doch wie gelingt trotz der Festtage eine gesunde Ernährung und was hilft, wenn es zu viel zu essen gab? Diesen Fragen besprechen Reporter Stefan B. Westphal und der bekannte Ernährungsmediziner Dr. Carl Meißner, Oberarzt an der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Klinikum Magdeburg gGmbH.

Zunächst diskutieren sie über saisonale Lebensmittel im Winter. Meißner erläutert, dass zum Beispiel Rosenkohl seinen Geschmack erst richtig entfaltet, wenn er etwas Frost abbekommen hat. Außerdem greift der Mediziner in sein persönliches Kochbuch und empfiehlt ein „Winter-Wirsing-Apfel-Gemüse mit Linsen“ (siehe Kasten). Zum Weihnachtsfest schlägt er vor,

den Teller gedanklich zu Vierteln. Ein Viertel ist dann für das Fleisch, ein Viertel für die Sättigungsbeilage (z.B. die Kartoffeln) und die Hälfte sollte dem Gemüse vorbehalten sein. Sofern der Magen danach doch einmal grummelt, kann ein Espresso helfen, verrät der Experte.

Knapp eine Woche nach dem Fest der Liebe steht der Jahreswechsel ins Haus. Wer es zur Feier übertreibt, der wacht am Neujahrstag mit einem gehörigen Kater auf. Meißner weiß, was hilft: Wasser trinken! Viel Wasser trinken! Denn der Kater ist ein Zeichen dafür, dass der Körper dehydriert. Der gute alte Rollmops hilft nur wenig gegen die Beschwerden.

Podcast ist kostenfrei

Viele weitere Tipps von Dr. Carls Meißner gibt's im Podcast „Gesundheitskompass – Ernährung: Ohne Beschwerden durch den Dezember“. Diesen gibt es kostenfrei zum Anhören beim Super Sonntag im Internet unter www.supersonntag-web.de (Ratgeber) sowie bei Spotify und in den Podcast-Apps auf mobilen Geräten.

Rezepttipp



Winter-Wirsing-Apfel-Gemüse mit Linsen
Personen: 2

Brennwert: Ca. 570 kcal
Zutaten: 400 g Wirsing, 1 Schalotte, 1 Apfel, 2 EL Olivenöl oder Rapsöl, 100 g Linsen, 150 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 50 g Haselnusskerne (CAVE: Allergie), ½ Bund Rucola
Zubereitung:

1. Schalotte schälen und zerkleinern.
2. Wirsing putzen und den Strunk entfernen und in Streifen zerschneiden.
3. Apfel waschen, vierteln und würfeln.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte kurz glasig dünsten.
5. Wirsing zufügen und ca. 4 Minuten andünsten. Apfel und Linsen einrühren und bei mittlerer Hitze kurz dünsten.
6. Gemüsebrühe dazu geben und weitere 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
8. Rucola putzen, hacken und zusammen mit den Haselnüssen über das Gemüse streuen.

Thema Allergien: Wenn Alltägliches reizt



Dr. Burkhard Kreft (rechts) und Reporter Stefan B. Westphal haben sich über Allergien unterhalten. Foto: Stefan B. Westphal

Dr. Kreft gibt zum Thema Allergien informative Auskünfte.

Region (sbw). Wogegen jemand eine Allergie entwickelt, kann vielfältig sein. Nahrungsmittel, Medikamente oder Insektengifte sind nur einige Auslöser. Die Auswirkungen auf den Körper können ebenso verschieden sein: Von Quaddeln, über Probleme mit den

Atemwegen oder dem Verdauungstrakt bis hin zum anaphylaktischen Schock, der im schlimmsten Fall bis zum Tod führen kann.

Leider ist eine Allergie nicht heilbar. Gute Nachrichten gibt es jedoch für Kinder insbesondere hinsichtlich Nahrungsmitteln. Bei einem Konsequenzen Verzicht auf das betreffende Nahrungsmittel bestehen

gute Chancen, dass die Allergie im Schulalter nicht mehr zu Tage tritt. Ebenso lassen sich, auch bei Erwachsenen, vor allem bei Insektengiften gute Ergebnisse mit einer Hyposensibilisierung erreichen.

„Dagegen bin ich allergisch“, diesen Satz hat wohl fast jeder schon einmal gehört. Doch was genau ist das? Was passiert mit dem Körper und wie gehen Mediziner gegen Allergien vor? Diese und weitere Fragen bespricht Reporter Stefan B. Westphal mit Dr. med. Burkhard Kreft. Er ist Oberarzt, Facharzt für Dermatologie und Venerologie, Allergologie und Berufsdermatologie (ABD) am Universitätsklinikum Halle in der Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Venerologie.

Podcast ist kostenfrei

Zu hören ist das Gespräch zum Thema „Allergien: Wenn Alltägliches reizt“ im Podcast „Gesundheitskompass“. Diesen gibt es auf der Internetseite des Super Sonntag unter www.supersonntag-web.de sowie bei Spotify und in den Podcast-Apps auf mobilen Geräten.