

# BILD AM SONNTAG IST...

## GLAUBWÜRDIG UND RELEVANT

Wir klären auf und zeigen das echte Leben – ehrlich, offen und direkt

## LEBENSNAH UND EMOTIONAL

Themen, die bewegen, machen wir erlebbar. Spannende Geschichten sind unsere Leidenschaft



## AKTIVIEREND UND KAUFANREGENDE

Ihre Werbung wirkt: Kaufentscheidungen werden positiv beeinflusst und Kaufimpulse gesetzt

## VIelfÄLTIG, SCHNELL UND AKTUELL

Wir setzen am Sonntag die Themen, über die ganz Deutschland in der Woche spricht

## LESEVERGNÜGEN IMMER UND ÜBERALL

Morgens beim Frühstück, zu Hause oder im Café, mittags im Garten oder abends in der Bahn, BILD am SONNTAG ist immer und überall deine sichere Informationsquelle.

Sie haben die Wahl: Blättern in der **gedruckten Zeitung** oder swipen im **digitalen E-Paper**. BILD am SONNTAG bietet kuratierte Inhalte mit einer übersichtlichen Zeitungsoptik.

Hier findet Ihre Botschaft das ideale Umfeld und erreicht Ihre Zielgruppen.



# BILD AM SONNTAG IST... GESUNDHEIT

**Bild am Sonntag**  
14. April 2024 2 € / 3,50 €

**Hier jubelt Bayern nach 11 Jahren zum letzten Mal als Meister**

**DAS BESTE FÜR IHR HERZ**

**FOTIE AMOK IM SHOPPING-CENTER**

**Was kann ich heute meinem Garten Gutes tun?**

**Nazi-Skandal Bundeskriminalamt**

**04 Politik & Gesellschaft**

## ER WILL PER GESETZ DEN HERZTOD BESIEGEN!

Bis zu 90 Prozent der Herzkrankungen können verhindert werden → Diagnose im Kindesalter → Check-up für alle ab 35 → Bei Kim stellt der Minister seinen Plan vor

Im Sommer 2023 erkrankte Kim an einer Herzkrankung. Die Diagnose im Kindesalter ist ein Warnzeichen für ein Leben mit Herz-Kreislauferkrankungen. Bis zu 90 Prozent der Herzkrankungen können verhindert werden, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Kim stellt seinen Plan vor, die Diagnose im Kindesalter zu etablieren und Check-ups für alle ab 35 zu etablieren.



**Ach so ist das**

Gesundheit: Familie, Geld, Kultur und verehertes was das Leben so alles zu bieten hat – Seiten 30 bis 39

**Herz-Gipfel**

# ALLES, WAS DAS HERZ BEGEHRT

Mit einer besseren Prävention könnten sich pro Jahr viele Tausend Tote durch Herzinfarkt verhindern lassen

Das Herz ist das Zentrum des Lebens. Es pumpt das Blut durch den Körper. Um das Herz gesund zu halten, ist eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung wichtig. Ein Herzinfarkt ist eine ernste Erkrankung, die durch eine Verengung der Arterien verursacht wird.

**32 Ach so ist das**

## „Eine gewisse Distanz zu den Stressfaktoren ist wichtig“

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Er kann jedoch zu gesundheitlichen Problemen führen, wenn er chronisch ist. Eine gewisse Distanz zu den Stressfaktoren ist wichtig, um das Wohlbefinden zu erhalten. Entspannungstechniken wie Meditation und Yoga können dabei helfen.

**32 Ach so ist das**

## Wie hält man bis ins hohe Alter fit?

Ein gesundes Alter zu erreichen erfordert eine Kombination aus regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung und ausreichendem Schlaf. Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein Schlüsselfaktor für die Erhaltung der Fitness im Alter.

## „Schon als Kind war mein Herzinfarkt vorhersagbar“

Ein Mann erzählt von seiner Erfahrung mit einem Herzinfarkt im Kindesalter. Er beschreibt die Symptome und die Diagnose, die ihm ermöglichte, das Risiko für einen weiteren Herzinfarkt zu reduzieren.

**30 Ach so ist das**

Gesundheit

## Kann man ein Schweiß-Problem echt wegoperieren?

Diagnostische Hygiene: Wie man Schweißprobleme erkennt und behandelt. Ein chirurgischer Eingriff kann in manchen Fällen eine dauerhafte Lösung sein.

Lebensmittel

## Erdbeeren wirklich eine ganze Badewanne Wasser?

Die beliebte Sommerbeere enthält viel Wasser und Vitamin C. Sie ist eine gesunde Ergänzung zur Ernährung.

Familie

## Schadet es dem Baby, wenn Eltern ständig am Handy sind?

Übermäßige Handy-Nutzung kann die Aufmerksamkeit der Eltern auf das Baby reduzieren. Es ist wichtig, die Bildschirmzeit zu begrenzen.

Kosmetik

1888

10

**Gesundheit**

## Macht bald eine Pille für uns Sport?

War der innere Schwelmer bald wieder aktiver als der Wille, Sport zu machen? Die Wissenschaft entwickelt neue Medikamente, die die Energie steigern und die Muskeln stärken.

**Ernährung**

## Woraus besteht Lachs, wenn er aus dem 3-D-Drucker kommt?

Lachs aus dem 3-D-Drucker ist eine innovative Methode, um frisches Lachsfilet herzustellen. Es enthält alle Nährstoffe des natürlichen Lachs.