

**MyHealth**  
Einfach. Gesund.

# Im Ungleichgewicht

Der Weg zurück beginnt mit einem besseren Verständnis

**ADIPOSITAS  
SPEZIAL**



**Ihre Barbara Müller**  
Experte für Adipositas und Diabetes

# MyHealth

Einfach. Gesund.

**Verlag:** Münchener Merkur Zeitungs-Verlag GmbH & Co. KG  
Paul-Heyse-Straße 2-4 | 80336 München  
**Geschäftsführer:** Daniel Schöningh und Tobias Hagmann  
**Verantwortlich für den Inhalt:** Stefan Hampel  
**Redaktion:** Anna Wagner  
**Titelfoto:** XXXXXXXXX  
**Gestaltung:** Peter Wolff | markemotion GmbH | Friedenheimer  
Brücke 20 | 80639 München  
**Kontakt zum Verlag:** XXXXXXX@merkurtz.media



Ich begegne seit über 30 Jahren Menschen mit Diabetes und Adipositas – und eines ist mir dabei immer wieder begegnet: Unsicherheit. Unsicherheit darüber, was im eigenen Körper passiert. Unsicherheit darüber, was „richtig“ ist. Und oft auch das Gefühl, mit diesen Themen allein zu sein.

Dabei sind Diabetes und Adipositas keine Randthemen. Sie sind komplexe, chronische Erkrankungen, die unser Leben tief beeinflussen können – körperlich wie emotional. Und trotzdem werden sie noch immer missverstanden, vereinfacht oder mit Vorurteilen belegt.

### **Genau hier setze ich an.**

Mein Anspruch ist es, medizinisches Wissen verständlich zu machen. Ohne Fachchinesisch. Ohne Schuldzuweisungen. Dafür mit Klarheit, Empathie und einer guten Portion Alltagstauglichkeit. Denn ich bin überzeugt: Veränderung beginnt immer mit Verständnis.

**Ihr Körper ist kein Gegner. Er ist ein System, das verstanden werden will. Und genau damit fangen wir jetzt an.**

## Inhalt

02	Musterinhalt
06	Musterinhalt
10	Musterinhalt
18	Musterinhalt
26	Musterinhalt
34	Musterinhalt
42	Musterinhalt
48	Musterinhalt
54	Musterinhalt
68	Musterinhalt

## Adipositas – wenn Körpergewicht zur Gesundheitsfrage wird

Adipositas (Fettleibigkeit) ist heute eine der häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit. Sie betrifft Menschen aller Altersgruppen und sozialen Schichten und wird zunehmend als komplexes Zusammenspiel aus Biologie, Verhalten, Umwelt und Psyche verstanden – nicht als reine „Frage des Willens“.

Adipositas ist medizinisch definiert als eine übermäßige Ansammlung von Körperfett, meist gemessen über den Body-Mass-Index (BMI). Ab einem BMI von 30 spricht man von Adipositas. Doch diese Zahl allein erzählt nur einen Teil der Geschichte.

## Mehr als Ernährung und Bewegung

Lange galt die Annahme: Wer zu viel wiegt, isst zu viel und bewegt sich zu wenig. Heute weiß man, dass diese Sicht zu kurz greift.

Genetische Faktoren beeinflussen den Stoffwechsel ebenso wie hormonelle Regelkreise, etwa das Sättigungshormon Leptin oder Insulin. Auch Schlafmangel, chronischer Stress und bestimmte Medikamente können eine Gewichtszunahme begünstigen.

## Gesundheitliche Folgen

Adipositas ist nicht nur eine Frage des äußeren Erscheinungsbildes, sondern eine ernstzunehmende medizinische Erkrankung. Sie erhöht das Risiko für zahlreiche Folgeerkrankungen, darunter:



**Typ-2-Diabetes**



**Bluthochdruck**



**Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

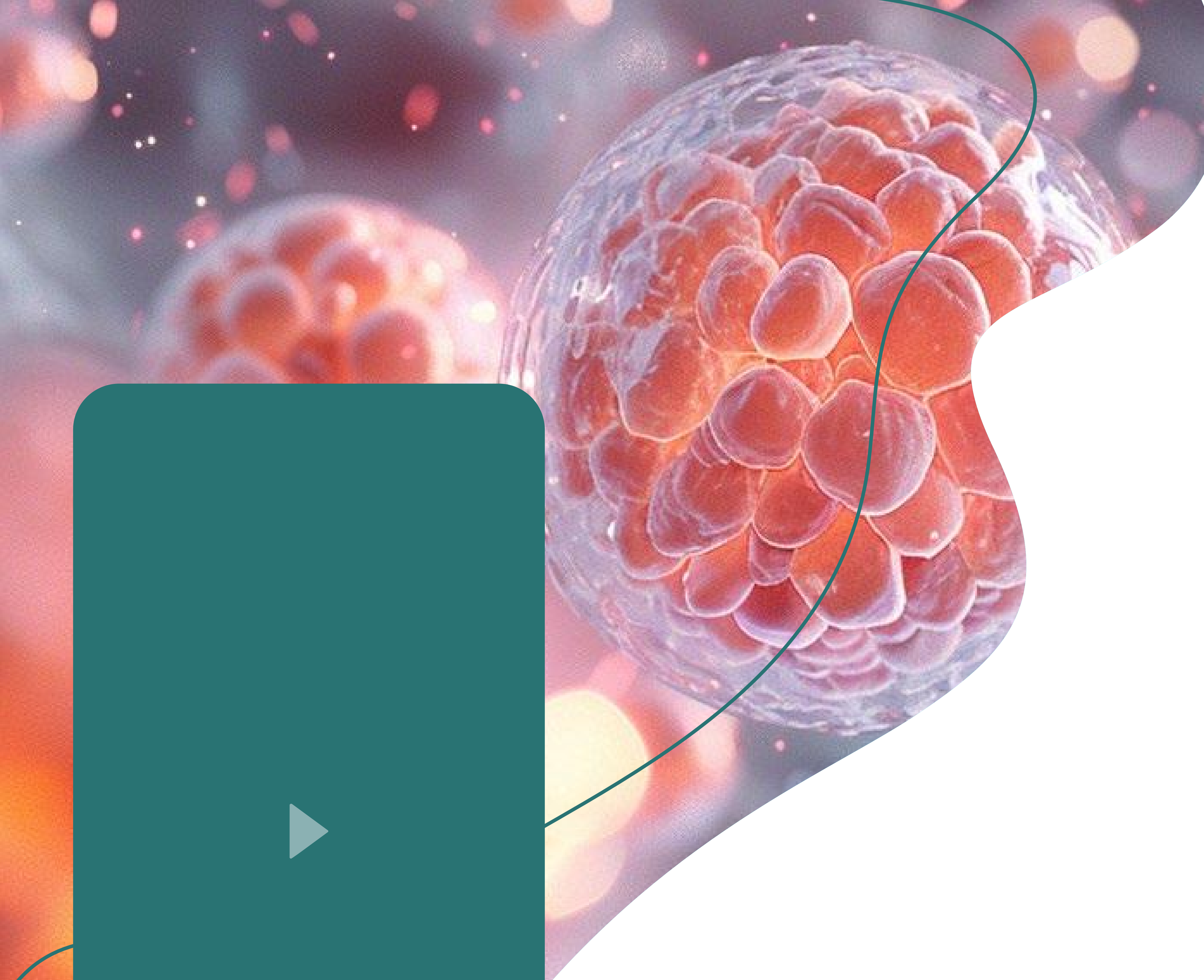


**Schlafapnoe**



**Gelenkverschleiß**

Auch psychische Belastungen spielen eine große Rolle.



## Adipositas – wenn Körpergewicht zur Gesundheitsfrage wird

Adipositas (Fettleibigkeit) ist heute eine der häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit. Sie betrifft Menschen aller Altersgruppen und sozialen Schichten und wird zunehmend als komplexes Zusammenspiel aus Biologie, Verhalten, Umwelt und Psyche verstanden – nicht als reine „Frage des Willens“.

Adipositas ist medizinisch definiert als eine übermäßige Ansammlung von Körperfett, meist gemessen über den Body-Mass-Index (BMI). Ab einem BMI von 30 spricht man von Adipositas. Doch diese Zahl allein erzählt nur einen Teil der Geschichte.

### Mehr als Ernährung und Bewegung


Lange galt die Annahme: Wer zu viel wiegt, isst zu viel und bewegt sich zu wenig. Heute weiß man, dass diese Sicht zu kurz greift.

Genetische Faktoren beeinflussen den Stoffwechsel ebenso wie hormonelle Regelkreise, etwa das Sättigungshormon Leptin oder Insulin. Auch Schlafmangel, chronischer Stress und bestimmte Medikamente können eine Gewichtszunahme begünstigen.



## Gesundheitliche Folgen

Adipositas ist nicht nur eine Frage des äußeren Erscheinungsbildes, sondern eine ernstzunehmende medizinische Erkrankung. Sie erhöht das Risiko für zahlreiche Folgeerkrankungen, darunter:

 **Typ-2-Diabetes**

 **Bluthochdruck**

 **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

 **Schlafapnoe**

 **Gelenkverschleiß**

Auch psychische Belastungen spielen eine große Rolle.

## Das digitale Gesundheitsmagazin

### Warum MYHEALTH – warum jetzt?

Gesundheitsthemen sind heute präsenter denn je – gleichzeitig fehlt es vielen Menschen an verständlicher, vertrauenswürdiger und alltagstauglicher Information.

Mit MYHEALTH schaffen wir ein modernes Gesundheitsmagazin, das komplexe medizinische Themen einfach erklärt, Betroffene unterstützt und Orientierung im Alltag bietet.

Dabei verbinden wir medizinische Expertise, journalistische Qualität und digitale Reichweite zu einem der leistungsstärksten Gesundheitsformate im deutschsprachigen Raum.

## Ausgabe 01/2026

**Schwerpunkt:** Adipositas

**Erscheinungstermin:** 29.09.2026

**Anzeigenschluss:** 28.08.2026

Die erste Ausgabe widmet sich dem Thema Adipositas – einer der größten gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit.

Ziel ist es, Betroffenen sowie gesundheitsinteressierten Leserinnen und Lesern fundierte, leicht verständliche und zugleich vertrauenswürdige Informationen bereitzustellen.

### Redaktionelles Konzept

Das Magazin umfasst rund 60 Seiten und kombiniert:

- medizinische Aufklärung
- wissenschaftlich fundierte Inhalte
- konkrete Alltagshilfen

### Inhalte im Überblick

- Medizin einfach erklärt (Stoffwechsel, Hormone, Ursachen)
- Experteninterviews – u. a. mit Prof. Dr. Matthias Frank
- Beiträge von:
  - Psychologen
  - Gynäkologen
  - Ernährungsmedizinern
- Therapieoptionen verständlich aufbereitet
- Alltagstipps für Betroffene
- Ernährung & praktische Hilfestellungen

Ziel ist eine vertrauensvolle, nicht-stigmatisierende Ansprache, die Wissen vermittelt und gleichzeitig konkrete Unterstützung bietet.

### Digitales Konzept

MYHEALTH ist ein multimediales Magazinformat und geht bewusst über klassische Printlogik hinaus.

Integrierbare Formate

- Videos (z. B. Experteninterviews)
- Podcasts
- interaktive Inhalte
- Bilderstreifen
- klickbare Elemente

Dadurch entstehen deutlich höhere Aufmerksamkeit und längere Verweildauer im Vergleich zu klassischen Anzeigenumfeldern.

## Reichweite & Distribution

### Geplante Gesamtreichweite: ca. 53 Millionen Kontakte

MYHEALTH wird über ein breit aufgestelltes Netzwerk ausgespielt:

#### Digitale Kanäle

- Social Media (inkl. TikTok)
- Google Display Kampagnen
- Newsportale der Ippen-Gruppe
- Partnernetzwerk der Ippen-Gruppe
- Gesundheits-Newsletter der Redaktionen
- Yumpu-Newsletter an gesundheitsaffine Zielgruppen

#### Print-Verlängerung

- QR-Code-Integration in:
  - o Münchner Merkur
  - o tz
  - o Rheinische Post
  - o Offenbach Post
  - o HNA

Dadurch entsteht eine einzigartige Kombination aus digitaler Skalierung und Print-Vertrauensumfeld.

## Zielgruppe

### MYHEALTH erreicht:

- Menschen mit Adipositas oder Übergewicht
- Gesundheitsinteressierte
- Angehörige
- Patienten mit Begleiterkrankungen (z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf)

### Charakteristik

- hohe Gesundheitsaffinität
- aktives Informationsverhalten
- hohe Relevanz für pharmazeutische und medizinische Produkte





**Katja Meindl**  
Leitung Digital Media & Kommunikation

Paul-Heyse-Str. 2-4  
80336 München  
Telefon: (089) 5306-527  
Mobil: (0160) 153 71 57  
E-Mail: katja.meindl@merkurtz.media

# MyHealth

Einfach. Gesund.



## Werbeformate

### Klassische Anzeigen

Format	Preis (Lokal)	Preis (Grundpreis)
1/1 Seite	7.800 € netto	9.176 € netto
2/1 Seite	11.500 € netto	13.529 € netto

### Flexibilität der Inhalte

- klassische Anzeige
- advertorialartige Umsetzung
- kombinierbar mit redaktionellen Umfeldern

## Vorteile für Werbekunden

- hochrelevantes Themenumfeld (Adipositas / Stoffwechsel)
- sehr große Reichweite (53 Mio. Kontakte)
- vertrauenswürdiges Umfeld durch medizinische Inhalte
- multimediale Darstellungsmöglichkeiten
- frühe Einbindung in Themenplanung möglich

## Besondere Platzierungsmöglichkeiten

Für ausgewählte Partner besteht die Möglichkeit:

- Inhalte thematisch mitzugestalten
- gezielt in passenden redaktionellen Umfeldern präsent zu sein
- zusätzliche digitale Formate zu integrieren (z. B. Video, Podcast)

**Es gelten unsere AGBs für Onlinewerbung unter: [www.merkurtz-mediacenter.de/agb](http://www.merkurtz-mediacenter.de/agb)**