

I samarbejde med Sundhed.dk, Danske Regioner og en lang række patientforeninger.

VIDEN OM SUNDHED

helse

67. årgang

TEMA-
OVERSIGT
2021

FOKUS

Den rette behandling
på rette tid

INSPIRATION TIL

Et liv i meningsfuld
balance



Danmarks mest læste sundhedsmagasin!

1. halvår 2020: 338.000 læsere.

Kilde: Index DK/Gallup



Nye tider

Sidste år trådte en uvelkommen gæst ind i vores tilværelse – nemlig coronavirus og den medfølgende sygdom COVID-19, som har sat sit dræbende spor kloden over. Alt tyder på, at også 2021 kommer til at stå i coronategn. Pandemien har stillet os overfor gigantstore udfordringer. For, hvordan kommer vi igennem coronakrisen med både helbredet, livsglæden og håbet i behold, indtil der kommer vacciner, som kan hjælpe os tilbage til det liv, vi havde før – eller måske vender vi ikke tilbage hertil, fordi vi med coronaens indtog fik udfordret vores måde at anskue tilværelse på – det, der tidligere var så selvfølgeligt, kom til at stå i et meget skrøbeligt lys. Ikke mindst vores sundhed og velfærd. Helse ser det som sin helt naturlige opgave at tage et medansvar for, at vi kommer ikke bare helskindet men helstøbte igennem coronakrisen. Sundhedsbegrebet vokser stadig - nu handler sundhed i høj grad også om at tage ansvar for hinanden – vores nærmeste og hele planeten – vi går fra globalisering med fokus på individets helt naturlige ret til at tage for sig af retterne – til at passe godt på det nære, vores nærmeste og planeten som helhed.

Helse-redaktionen glæder sig til at formidle konstruktiv viden om, hvordan vi agerer bedst, mens vi er i coronaens klør, og, når den slipper sit greb. Sideløbende stiller vi som sædvanligt skarpt på den nyeste forskning og viden og på, hvordan vi bedst muligt bliver klædt på til at tage de rette valg, når det handler om at passe godt på vores helbred – og når det bliver udfordret af alvorlig sygdom.

Også i 2021 vil de faglige medlemmer af Helses redaktionsgruppe være: Morten Grønnebæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse og direktør for Statens Institut for Folkesundhed, Jens Rikardt Andersen, lektor ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet, Lotte Stig Nørgaard, lektor ved Institut for Farmaci, Københavns Universitet samt Susanne Lunn, lektor ved Institut for Psykologi, Københavns Universitet.

Helses motto vil i 2021 være at inspirere vores brugere til maksimal livskraft og livsmod i en svær og udfordret tid.

Jette Warrer Knudsen
Redaktør



NR. 1 - JANUAR

TEMA: Graviditet/baby

Når 2 bliver til 3 eller flere..

At være vordende forældre er en tid med store følelser – en lykkelig begivenhed er i vente, men den kan udfordre hele følelsesregistret – for bliver vi gode nok som forældre? Hvordan gør vi det rigtige? Vi guider vordende forældre igennem graviditeten og den første tid med baby, så de nye forældre kan hvile i, at de er gode nok – lige nøjagtigt som de er.

FOKUS: Hormonelle kvindesygdomme

Når storsten udebliver

Vi ser på de hormonelle forstyrrelser eller kvindesygdomme, som typisk kan forhindre eller gøre en graviditet svær at opnå.

Et eksempel er endometriose, hvor ekstra væv i livmoderen skaber ballade, når det befrugtede æg skal finde sin rette plads.

Artikelserie : Søvn

NR. 2 - FEBRUAR

TEMA: Diabetes

Diabetes – flere sygdomme med mange ansigter

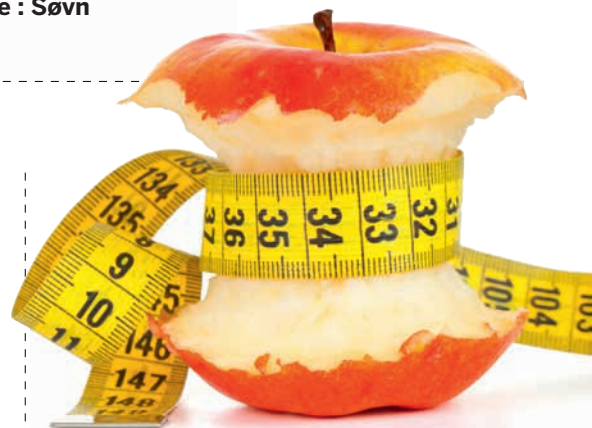
Diabetes er en sygdom, som rammer rigtig mange af os i forskellige udgaver. Vi kommer med en gennemgang af den nyeste viden – og ikke mindst ser vi på, hvad vi selv kan gøre for at forebygge, at en diabetessygdom kommer til at spille en rolle i vores liv.

FOKUS: Fødder

Vores trofaste undersåtter

De bærer os igennem livet, og alligevel er vi tilbøjelige til at overse dem, og dermed glemmer vi at lægge mærke til, om de er sunde. Når diagnosen hedder diabetes, er det især vigtigt at give fødderne skarp opmærksomhed. Vi gennemgår snubletrådene, når det handler om sunde fødder.

Artikelserie søvn



NR. 3 - MARTS

TEMA Fedme/overvægt

Hvem skal styre?

Badevægten eller livsstilen?

Eksperterne er ikke helt enige om, hvad der skal have størst vægt, når det handler om at forebygge fedme og overvægt. Er det et nærmest konstant blik på badevægten eller mere på, om man lever balanceret med jævnlig motion? Vi giver et indblik i, hvordan kagen skal skæres eller ikke skæres, så vi kan gøre noget ved det ret store problem, at halvdelen af os vejer for meget.

FOKUS: Spiseforstyrrelser

Når maden bliver fjende

Overvægt såvel som undervægt kan være tegn på alvorlige spiseforstyrrelser. Vi gennemgår den nyeste viden på området – og ikke mindst de behandlingsmuligheder, som er til rådighed.

Artikelserie: Søvn

NR. 4 - APRIL

TEMA: Allergi

Naturen blomstrer – øjnene klør

Allergi er en folkesygdom og kommer i mange udformninger. Denne gang går vi i dybden med høfeber, som gør foråret med de mange pollen i luften til en stor udfordring for mange.

FOKUS: Indeklima

Luft ud!

Allergi og indeklima har meget med hinanden at gøre. Vi ser på, hvad der sker af påvirkninger af vores helbred, når indeklimaet ikke er hensigtsmæssigt.

Artikelserie: Sår

NR. 5 - MAJ

TEMA Hjerte-karsygdomme

Hjertet – kroppens vitale motor

Hjerte-kar-sygdomme er noget, som mange af os kommer til at stifte bekendtskab med – enten som ramt af en hjerte-karsygdom eller som pårørende. Vi ser på den nyeste viden om hjertesundhed og på, hvordan du bedst muligt holder dit hjerte fit for fight.

FOKUS: Mandesygdomme

Særligt for mænd – og lidt for deres koner

"Min kone har sendt mig herhen". Den besked får mange af landets praktiserende læger, når de har en mand i konsultationen. For mænd er bare ikke så gode til at gå til læge og er tilbøjelige til at ignorere tegn på sygdom. Vi hjælper dem på vej – og deres koner og kærester må gerne læse med.

Artikelserie: Sår



NR. 6/7 - JUNI/JULI

STORT
SOMMER-
NUMMER!

TEMA: Mave/Tarm

Mavens fornemmelse for sundhed

At et velfungerende mave-tarmsystem er guld værd for vores helbred er efterhånden belyst i mange forskningsresultater. At vores bakterieflora i maven er i balance har afgørende betydning for vores sundhed. For nøglen til at forebygge en lang række alvorlige sygdomme ligger efter al sandsynlighed gemt i vores tarmsystem. Dermed har både præ- og probiotika stor betydning for vores sundhed. Få et indblik i den nyeste viden.

FOKUS: Hygiejne

Skidt er ikke bare skidt

Coronapandemien har gjort, at renskurede og afsprittede hænder er et must i hverdagen. Men bliver vi for sterile med risiko for senere at udvikle allergiske sygdomme? Vi ser på de nyeste standarder for optimal hverdagshygiejne.

Artikelserie: Sår

Det finder du også i HELSE:

Brevkasse
Opskrifter
"Hjernegymnastik"
Konkurrence
Konsultation
Klumme



NR. 8 - AUGUST

TEMA: Demens

Det mørkeste mørke

Alle frygter vi for demenssygdomme – nok mere end noget andet. Vi ser på udsigten til at kunne behandle demenssygdomme – og ikke mindst på, hvordan vi forebygger demens.

FOKUS: Syn/hørelse

De vigtige livslinier

Noget af det vigtigste for at holde sig fri for demenssygdomme er at bevare sit syn og hørelse bedst muligt som ældre. Forskning viser nemlig, at tabet af de to sanser øger risikoen for, at ældre bliver demente. Vi kommer med gode råd.

Artikelserie: Sund aldring

NR. 9 - SEPTEMBER

TEMA: Døden/sorg

At kunne tale om det svære

Vores kultur har det svært med at tale om døden og den medfølgende sorg. Hvordan får vi et sprog til at kunne tale om det eneste sikre for os alle – at vi skal dø – at vi alle lever med en udløbsdato. Og hvordan bliver vi i det hele taget bedre til at støtte den døende og dennes pårørende? Det ser vi nærmere på.

FOKUS: Smerter

Smertelindring til alle

Det er i langt de fleste tilfælde terminale cancerpatienter, der er sikret top professionel palliation/smertebehandling. Undersøgelser viser, at Danmark er bagud i forhold til sammenlignelige lande, når det handler om palliation. Vi ser på løsninger.

Artikelserie: Sund aldring



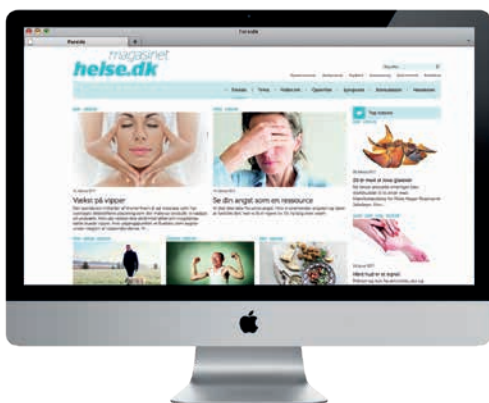
www.magasinethelse.dk

Helse har en spændende hjemmeside, hvor du kan finde artikler og viden om sundhed.

Her kan du også finde et link til magasinet Helse i en online-version.

Alle annoncer i Helses online magasin er med aktive "DoFollow" links, som sikrer, at læserne med et klik, kommer til det relevante website. Samtidig bliver placeringen af websitet bedre på Google ved søgninger.

Spørg vores Key Account Manager Helle Hviid, hvis du gerne vil vide mere.



NR. 10 - OKTOBER

TEMA: Ryggen

Få styr på din ryg, inden den får styr på dig.

Rygsmarter ødelægger hverdagen for rigtig mange. Vi ser på, hvordan vi bedst forebygger rygsmarter og på, hvad man skal være opmærksom på i jagten på den rette behandling.

FOKUS: Cancer

Det kan blive bedre

Vi er blevet bedre og bedre i Danmark til med succes at behandle kræftsygdomme. Men der er stadig cancerformer, som er omgærdet af en rigtig dårlig prognose. Vi ser bl.a. på, hvordan udsigten er til, at folk, der får hjernekræft, har bedre chancer for at overleve.

Artikelserie: Sund aldring



STORT
JULE-
NUMMER!

NR. 11/12 NOVEMBER/DECEMBER

TEMA : Gigt

Skræddersyet behandling

Selvom vi er kommet rigtig langt i forhold til at behandle og gøre livet lettere for folk med gigtelidelser, er der alligevel en del, der ikke rigtig bliver hjulpet af de gængse behandlingsmuligheder. Vi ser nærmere på, hvor langt eksperterne nu er fra at kunne give en mere individuel og skræddersyet behandling.

FOKUS: Immunforsvaret

Hvordan får vi styr på kroppens soldater?

Vores immunsystem er sat i verden for, at vores kroppe selv skal kunne bekæmpe fjender i form af mere eller mindre alvorlige sygdomme. Men kroppens kæmpende soldater kan være så effektive, at de gør mere skade end gavn. Hvordan skaber vi balance, så vores immunsystem ikke skyder på sig selv men derimod på fjenden?

Artikelserie: Sund aldring



Redaktionen:

Har du et godt tip til redaktionen, kan du kontakte redaktør Jette Warrer Knudsen på e-mail jette@mediegruppen.net eller telefon 76 70 64 33.

Annoncesalg:

Vil du have en annonce med i Helse, så kontakt vores Key Account Manager Helle Hviid på e-mail helle@mediegruppen.net eller tlf. 2445 9010

