

## "Bewusst gesund" über Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule

Utl.: Außerdem am 29. Dezember: Starke Knochen - Vitamin D und Kalzium =

Wien (OTS) - Ricarda Reinisch präsentiert in "Bewusst gesund" am Samstag, dem 29. Dezember 2012, um 17.05 Uhr in ORF 2 folgende Beiträge:

Bewegliche Körper - wie eine OP die Wirbelsäule wieder fit macht

Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule sind normal und oft harmlos. Manchmal aber werden durch den Abbau von Bandscheiben und Gelenken die Wirbelbogengelenke so stark beeinträchtigt, dass man unerträgliche Schmerzen hat. Die Ursache dafür liegt in einer Verengung in der Wirbelsäule, der sogenannten Spinalkanalstenose. Wenn die konservative Behandlung versagt, bleibt immer noch eine Hoffnung: eine Operation, die die Enge behebt und die Lebensqualität enorm verbessern kann. Gestaltung: Karin Fürhapper.

Bewegliche Sinne - mit der Lieblingsmusik siegen und entspannen

Derzeit sind unsere ÖSV-Adler wieder voll im Einsatz; gerade die Vierschanzen-Tournee ist eine besondere Herausforderung. Um dafür nicht nur die perfekten körperlichen Voraussetzungen mitzubringen, sondern auch mental auf dem Punkt zu sein, trainieren Schlierenzauer und Co. nach einem speziell für sie zusammengestellten Plan. Und dazu gehört auch die richtige Art des Entspannens - die Springer-Asse machen das mit der sogenannten Audiovisuellen Wahrnehmungsförderung (AVWF), bei der es genügt, dass sie sich Musikstücke, die sie besonders mögen, anhören. Dabei sollen spezielle Schallwellen auf gewisse Gehirnareale wirken und so zur Entspannung beitragen. Auch Konzentrationsschwächen oder Verhaltensauffälligkeiten bei Kleinkindern sollen positiv auf diese Art des Musikhörens ansprechen. "Bewusst gesund" hat sich das näher angesehen. Gestaltung: Steffi Hawlik.

Beweglicher Geist - die besten Tipps für ein gutes Gedächtnis

"Wo habe ich das Auto geparkt?", "Was stand doch gleich auf der Einkaufsliste?" und "Wo habe ich meinen Schlüssel schon wieder

hingelegt?" - All das sind Fragen, die sich wahrscheinlich jeder von uns immer wieder einmal stellt. Mit zunehmendem Alter nimmt die Vergesslichkeit jedoch zu, das Kurzzeitgedächtnis ist eingeschränkt. Stress, Reizüberflutung, aber auch Unterforderung nach Beendigung des Berufslebens tragen dazu bei, dass das Gehirn "rostet". Rund 20 Milliarden Nervenzellen stehen tagtäglich in unserem Hirn für uns bereit, viele davon nutzen wir jedoch nicht bzw. unzureichend. Doch auch die grauen Zellen können wie unser Körper trainiert werden. "Bewusst gesund" hat die Gehirnforscherin Katharina Turecek getroffen und sich Übungen angesehen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen und uns geistig fit halten. Gestaltung: Nadine Friedrich.

"Bewusst gesund"-Tipp zum Thema "Starke Knochen - Vitamin D und Kalzium"

Mit dem Älterwerden verändert sich auch die Struktur der Knochen. Im hohen Alter führen Knochenbrüche nicht selten zur Pflegebedürftigkeit. Deshalb ist es sinnvoll, zeitgerecht vorzubeugen. Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn hat die richtigen Tipps dazu.

Die Sendung ist nach der TV-Ausstrahlung sieben Tage auf der Video-Plattform ORF-TVthek (<http://TVthek.ORF.at>) als Video-on-Demand abrufbar.

~

Rückfragehinweis:

ORF-Pressestelle

Karin Wögerer

Tel.: (01) 87878 - DW 12913

<http://presse.ORF.at>

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/248/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0081 2012-12-27/12:06

271206 Dez 12

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20121227\\_OTS0081](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20121227_OTS0081)