

"Bewusst gesund" am 15. Februar: Wie gesund leben Veganer?

Utl.: Außerdem: Tipps zum Thema zum Laufen im Winter =

Wien (OTS) - Ricarda Reinisch präsentiert in "Bewusst gesund" am Samstag, dem 15. Februar 2014, um 17.05 Uhr in ORF 2 folgende Beiträge:

Heilsamer Druck - Physiotherapie hilft gegen Zähneknirschen

In Österreich leiden rund 400.000 Menschen unter Schmerzen im Kiefer- und Gesichtsbereich. Und jeder zweite hat Kieferknacken oder knirscht mit den Zähnen, was allerdings meist harmlos ist. Manchmal sind die Symptome unklar, es schmerzen Gesicht, Kopf, Hals und Nacken oder auch die Ohren. Die Betroffenen suchen daher Hilfe bei Zahn-, bzw. HNO-Ärztinnen und -ärzten oder bei Neurologinnen und Neurologen. An das Kiefergelenk als Ursache denkt meist niemand. Es wird daher auch als "vergessenes Gelenk" bezeichnet. Die Ursachen der Schmerzen können sehr unterschiedlich sein: Muskelverkrampfungen durch Zähneknirschen, Knorpelschäden des Kiefergelenks, Entzündungen, aber auch eine starke Anspannung der Kaumuskulatur durch Stress. Studien an der Medizinischen Universität Wien haben gezeigt, dass eine spezielle physikalische Therapie bei Kiefergelenks-Problemen 90 Prozent der Betroffenen langfristig von ihren Schmerzen befreien kann. Nur ganz selten ist eine Kiefergelenksoperation notwendig. Gestaltung: Sylvia Unterdorfer.

Totaler Verzicht - Wie gesund leben Veganer?

Der vegane Lebensstil liegt voll im Trend! Immer mehr Menschen steigen auch in Österreich auf diese Ernährungsform um. Veganer essen nicht nur kein Fleisch, keinen Fisch und auch keine Milchprodukte und Eier; sie meiden alle Produkte tierischen Ursprungs, aber auch die Nutzung von Produkten, in denen sich tierische Substanzen befinden. Ein Speiseplan ohne Milch, Käse und Eier klingt ziemlich mager und einseitig. Wie ernährt man sich als Veganer und wie ist die Meinung der Experten dazu? Gestaltung: Vroni Brix.

Starkes Training - Sport und Tanz nach Herzinfarkt

Regelmäßige Bewegung zählt zu den besten Mitteln, um einen

Herzinfarkt zu verhindern. Doch auch nach einem Infarkt ist körperliche Betätigung wichtig. Die positiven Effekte des Sports halten allerdings nur so lange an, solange er betrieben wird, "auf Vorrat" kann man leider nicht trainieren. Das hat auch Lilli Mizaikoff erfahren müssen: Sie war erst Anfang 40, als sie einen Herzinfarkt erlitt. Ein schwerer Schicksalsschlag für die ehemalige Tänzerin. Gestaltung: Denise Kracher.

"Bewusst gesund"-Tipps zum Thema zum Laufen im Winter

Laufen tut Körper und Seele gut und kann jederzeit und sofort betrieben werden. Joggen ist die am häufigsten betriebene Ausdauersportart. Allerdings gilt es trotzdem einiges zu beachten, damit man davon auch tatsächlich gesundheitlich profitiert. Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn hat die Tipps.

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 AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0130 2014-02-13/12:02

131202 Feb 14

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20140213_OTS0130