

## "Bewusst gesund" am 31. Mai: Wasserkraft - wie Kneippen gesund hält

Utl.: Im Rahmen der ORF-Schwerpunktwoche zum Thema "Wasser" =

Wien (OTS) - Im Rahmen der Umweltinitiative "Mutter Erde braucht dich." präsentiert der ORF anlässlich des Weltumwelttags am 5. Juni zwischen Donnerstag, dem 29. Mai, und Freitag, dem 6. Juni 2014, in allen seinen Medien eine Schwerpunktwoche zum Thema "Wasser" (Infos unter <http://presse.ORF.at>). "Bewusst gesund" - präsentiert von Ricarda Reinisch - beschäftigt sich am Samstag, dem 31. Mai, um 17.05 Uhr in ORF 2 u. a. mit der Heilkraft des Wassers:

Wasserkraft - wie Kneippen gesund hält

Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelte ein ganzheitliches Therapiekonzept mit fünf Säulen: Wasseranwendungen, Entspannung und Bewegung, Ernährung, pflanzliche Arzneimittel und "Ordnungstherapie", eine Art Anweisung für eine gesunde Lebensführung. Die Kneipp'sche Therapie eignet sich zur Vorbeugung, aber auch zur Behandlung und Nachbehandlung vieler akuter und chronischer Krankheiten, wie Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen. Auch bei Burn-out und in der Genesungszeit nach schweren Erkrankungen wird sie immer wieder erfolgreich angewandt. Besonders beliebt ist sie aber zur Abhärtung und allgemeinen Leistungssteigerung. "Bewusst gesund" hat Pfarrer Ernst Mühlbacher getroffen, der an Burn-out litt. Wieder auf die Beine gebracht, sagt er, hat ihn eine ausgiebige Kneippkur. Gestaltung: Karin Fürhapper.

Vererbtes Cholesterin - Herzinfarkt in jungen Jahren

Herz-Kreislaufkrankungen sind weltweit die Todesursache Nummer eins. Im Jahr 2012 starben rund 34.000 Österreicher/innen an den Folgen einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems. Die Risikofaktoren, die einen Herzinfarkt begünstigen, sind weitgehend bekannt. Dazu zählen Übergewicht, mangelnde Bewegung, Rauchen und Diabetes. Mit fortschreitendem Alter erhöht sich die Gefahr ebenfalls. Doch auch schlanke und sportliche Menschen können bereits in jungen Jahren einen Herzinfarkt erleiden. Grund dafür ist meist die familiäre Hypercholesterinämie, eine vererbte Stoffwechselerkrankung, die relativ häufig verbreitet, aber noch wenig bekannt ist. Ohne rechtzeitige medikamentöse Behandlung, mit

der der Cholesterinspiegel gesenkt wird, schreitet der Prozess der Arterienverkalkung schleichend voran, bis es zum Herzinfarkt kommt. "Bewusst gesund" hat die beiden Brüder Klaus und Thomas Hanauer getroffen, die beide an dieser Stoffwechselstörung leiden und bereits in jungen Jahren deren Auswirkungen zu spüren bekommen haben. Gestaltung: Nadine Friedrich.

Rohkost - Kalte Küche für heiße Tage

Wenn sie Rohkost hören denken die meisten Menschen an Salat oder ungekochtes Gemüse, das man knabbert, aber Rohkost kann viel mehr sein. Manche Menschen ernähren sich vorwiegend von nicht gekochten Nahrungsmitteln. Das, so meinen sie, hat den Vorteil, dass der Anteil an Enzymen, Mineral- oder Ballaststoffen in den Nahrungsmitteln erhalten bleibt, was aus gesundheitlicher Sicht durchaus empfehlenswert sein kann. Gerade an heißen Tagen kann die Küche deshalb ruhig öfter kalt bleiben. "Bewusst gesund" berichtet, worauf man achten muss, wenn man sich hin und wieder "rohe Kost" gönnt. Gestaltung: Christian Kugler.

"Bewusst gesund"-Tipp: Wetterfühligkeit

Kopfschmerzen, Probleme mit dem Kreislauf und schmerzende Gelenke, das alles können Symptome sein, die auf Wetterfühligkeit schließen lassen. Gerade im Frühling kann einem der Wetterwechsel ganz schön zu schaffen machen. Mittlerweile gibt es auch wissenschaftliche Beweise, dass das Wetter einen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben kann. Tipps gegen Wetterfühligkeit hat Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn.

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

~

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 \*\*\*

OTS0090 2014-05-28/11:14

281114 Mai 14

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20140528\\_OTS0090](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20140528_OTS0090)