

"Bewusst gesund": Wissenswertes über Vitamin B-12 und Rotklee

Utl.: Am 2. August um 17.05 Uhr in ORF 2 =

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

Yoga für Senioren - Lebensfreude im Pflegeheim

Alte Menschen im Pflegeheim sollen wieder Freude am Leben und an Aktivitäten bekommen. Der Grazer Künstler und Zen-Mönch Franz Blauensteiner hat sich gemeinsam mit seiner Kollegin Rezka Kanzian ein spezielles Trainingsprogramm für Senioren überlegt: Yoga als Möglichkeit, Seele und Körper positiv zu beeinflussen. Er ist überzeugt, dass durch spezielle Übungen auch Altersdepressionen und Ängste gemildert werden können. "Bewusst gesund" hat Franz Blauensteiner bei seiner Begegnung und Arbeit mit alten, pflegebedürftigen Menschen begleitet.

Laktose-Intoleranz - wenn Milchprodukte Bauchschmerzen verursachen

Menschen mit Laktose-Intoleranz können Milchzucker nicht oder nur unzureichend verdauen. Nehmen betroffene Personen Laktose-haltige Lebensmittel zu sich, kann es zu Bauchkrämpfen, Blähungen, Übelkeit oder Durchfall kommen. Ursache für die Milchzuckerunverträglichkeit ist ein Mangel oder gänzlichliches Fehlen des Verdauungsenzyms Laktase im Dünndarm. Renée Hanslik und ihre beiden Söhne haben Laktose-Intoleranz. Sie hat "Bewusst gesund" erzählt, wie sie damit umgeht und worauf sie beim Einkauf und der Ernährung achtet.

Liebe, Lust, Leidenschaft - über die aphrodisierende Wirkung von Lebensmitteln

Liebe geht auch durch den Magen: Welchen Zutaten im Essen eine aphrodisierende Wirkung nachsagt wird und warum sie wirken sollen, hat sich "Bewusst gesund" bei einem speziellen Kochkurs erklären lassen.

"Bewusst gesund"-Tipps: Vitamin B-12

Immer mehr Menschen leben vegan, das heißt, sie verzichten bei ihrer

Ernährung auf alle tierischen Produkte. Ihnen kann das lebensnotwendige Vitamin B-12 fehlen, das auch nicht im Körper gespeichert werden kann und regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden muss. Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn gibt Tipps zu Vitamin B-12.

"Bewusst gesund" im Sommer: Rotklee

Kräuterexpertin Astrid Ablinger gibt Tipps zu einem ganz speziellen Kraut, das vor allem für Frauen wichtig ist und Beschwerden in der Menopause lindern kann: Rotklee.

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 ***

OTS0040 2014-07-31/10:46

311046 Jul 14

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20140731_OTS0040