

"Bewusst gesund": Tipps zum richtigen "Entschleunigen"

Utl.: Außerdem am 10. Jänner: Pferde - Therapeuten auf vier Hufen =

Wien (OTS) - Ricarda Reinisch präsentiert das in HD produzierte ORF-Gesundheitsmagazin "Bewusst gesund" am Samstag, dem 10. Jänner 2015, um 17.05 Uhr in ORF 2 mit folgenden Beiträgen:

Pferdestärken - Therapeuten auf vier Hufen

Das Leben von Bettina Haderer änderte sich durch einen tragischen Unfall vor sechs Jahren schlagartig. Von einem Tag auf den anderen war die damals 16-Jährige querschnittsgelähmt. Nach vielen Wochen im Wachkoma kämpfte die junge Frau mit Hilfe einer Pferdetherapie für ein selbstbestimmtes Leben. "Bewusst gesund" war bei einer Therapiestunde der Niederösterreicherin dabei. Ein Beitrag von Denise Kracher.

Der richtige Riecher - Nasenatmung hält gesund

Riechen gehört zu den wichtigsten und ältesten Sinneswahrnehmungen des Menschen. Für unsere Vorfahren war ein guter Geruchssinn geradezu überlebenswichtig. Aber auch heute ist eine gesunde Nase wichtig für die Gesundheit. Anatomisch gehört die Nase zu den äußeren und oberen Atemwegen. Durch die Nase wird die Atemluft ein- und ausgeatmet, vorgewärmt und angefeuchtet, Fremdpartikel werden abgehalten. Zumindest dann, wenn die Nasenatmung funktioniert. Probleme entstehen dann, wenn die eingeatmete Luft nicht warm, feucht und sauber ist, sondern direkt über den Mund in den Rachen kommt. In vielen Fällen ist eine Verkrümmung der Nasenscheidewand die Ursache dafür. Ein Beitrag von Andi Leitner.

Ruhezeit - so entspannt man richtig

Eines der größten Probleme in unserer westlichen Gesellschaft ist der Stress. Vom Kind bis zum Senior fühlen sich viele Menschen unter Druck und überfordert. Selbst die Freizeit ist vollgepackt mit Terminen und Aktivitäten: Die Seele ganz einfach einmal baumeln zu lassen - dafür bleibt immer weniger Raum. Gerade die kalte Jahreszeit eignet sich hervorragend, um einmal das Tempo aus unserem hektischen Alltag herauszunehmen. Die Autorin und Beraterin Renate Daimler

befand sich lange Zeit ihres Lebens im Stress, bis sie vor vier Jahren nur knapp einem Burnout entging. Mittlerweile hat sie gelernt, das Tempo zu drosseln, sich Ruhe zu "erlauben" und ihre freie Zeit für Tätigkeiten zu verwenden, die ihr wirklich Freude bereiten und ihre Batterien wieder aufladen. "Bewusst gesund" hat sie einige gute Tipps zum richtigen "Entschleunigen" gegeben. Ein Beitrag von Nadine Friedrich.

"Bewusst gesund"-Tipp bei Asthma

Symptome wie Hustenattacken, Atemnot, Beklemmungsgefühle bis hin zu schweren Erstickungsängsten kennzeichnen einen Asthmaanfall. Asthma ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen, die sehr oft bereits im Kindesalter auftreten. Diagnose und Therapien erklärt 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.

Seit 25. Oktober sind die Spartenkanäle ORF III und ORF SPORT + sowie die "Bundesland heute"-Ausgaben auch im HD-Standard zu empfangen. Alle Informationen zum ORF-HD-Empfang und zur Einstellung der neuen HD-Angebote finden sich auf der Website hd.ORF.at, die ORF-Service-Hotline 0800 / 090 010 gibt kostenfrei aus ganz Österreich persönliche Hilfestellung.

~

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 ***

OTS0048 2015-01-08/10:47

081047 Jän 15

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20150108_OTS0048