

„Bewusst gesund“: Sport hilft bei Morbus Bechterew

Utl.: Außerdem am 17. Jänner: Selbstverteidigung stärkt Körper und Seele =

Wien (OTS) - Ricarda Reinisch präsentiert das in HD produzierte ORF-Gesundheitsmagazin "Bewusst gesund" am Samstag, dem 17. Jänner 2015, um 17.05 Uhr in ORF 2 mit folgenden Beiträgen:

Gut in Form - Sport hilft bei Morbus Bechterew

Angefangen hat für Paul Pocek alles mit Rückenschmerzen, die meist in der Nacht auftraten und in Schüben verliefen, dazwischen war er beschwerdefrei. Er war 20 Jahre alt und ein begeisterter Sportler, dennoch stellte er fest, dass er in seiner Beweglichkeit immer stärker eingeschränkt war. Die Ursache für diese Probleme blieb aber rätselhaft. Bis zu einer endgültigen Diagnose dauerte es zehn lange schmerzhafteste Jahre, dann war endlich klar, dass Paul Pocek an Morbus Bechterew, einer chronisch-entzündlichen rheumatischen Erkrankung, litt. Rund 60.000 Menschen sind in Österreich davon betroffen. Mittlerweile gibt es durchaus wirkungsvolle Medikamente, aber auch regelmäßige Bewegung hilft den Betroffenen, besser mit dem Leiden fertig zu werden. Ein Bericht von Steffi Hawlik.

Gut gerüstet - Selbstverteidigung stärkt Körper und Seele

Die Wienerin Brigitte Lechner fühlte sich, wenn sie abends im Dunkeln zu Fuß nach Hause ging, nicht sicher. Ein körperlicher Übergriff vor vielen Jahren hat sie vorsichtig und ängstlich gemacht. Deswegen wollte sie ihr Selbstbewusstsein stärken. "Bewusst gesund" begleitete die 63-Jährige zu einem Selbstverteidigungstraining, bei dem die Krav-Maga-Techniken trainiert werden. Die Kursteilnehmer werden sowohl körperlich als auch mental auf den Ernstfall, also körperliche Übergriffe, vorbereitet. Gleichzeitig geht es aber auch darum, die sozialen Kompetenzen zu verbessern und zu lernen wie man Nein sagt und sich durchsetzen kann, berichtet Nadine Friedrich.

Kräutersuche - die Kraft der Mistel

Im Zauberspruch von Asterix ist sie ein ganz wesentlicher Bestandteil, die Mistel. Nicht nur die keltischen Druiden setzten sie als

Allheilmittel ein, sondern auch die berühmten Ärzte des Altertums wie Hippokrates und Paracelsus. Auch Hildegard von Bingen und später Pfarrer Kneipp schrieben ihr große Heilkräfte zu. So wurde sie gegen Epilepsie, gegen Milzsucht, bei Frauenleiden, als Blutdruckmittel und äußerlich zur Wundversorgung und bei Geschwüren eingesetzt. Mittlerweile hat sie selbst in der modernen Medizin einen Platz gefunden, und zwar zur Linderung der Nebenwirkungen bei Krebstherapien. Sie soll auch das Immunsystem stärken und die DNA vor Schädigung schützen. Kräuterpädagogin Carina Vetchy berichtet in "Bewusst gesund" über die Kraft der Mistel. Ein Bericht von Karin Fühapper.

"Bewusst gesund"-Tipp bei Verstopfung

Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn erklärt, was gegen Verstopfung hilft und wie man am besten vorbeugt.

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 2014 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

(01) 87878 - DW 12913

<http://presse.ORF.at>

~

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

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0106 2015-01-15/11:38

151138 Jän 15

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20150115_OTS0106