

„Bewusst gesund“ über Pilzinfektionen, die Stadt als Fitnesszentrum und ein Herzmedikament zur Leistungssteigerung

Utl.: Außerdem am 21. Mai: Tipps bei Vorhofflimmern =

Wien (OTS) - Ricarda Reinisch präsentiert das ORF-Gesundheitsmagazin „Bewusst gesund“ am Samstag, dem 21. Mai 2016, um 17.05 Uhr in ORF 2 mit folgenden Beiträgen:

Pilzinfektion - was hilft dagegen?

Dreiviertel aller Frauen leiden mindestens einmal im Leben an einer Pilzinfektion der Geschlechtsorgane, besonders häufig in der Schwangerschaft. Die häufigsten Erreger sind Hefepilze, die in geringer Zahl bei den meisten Menschen in der normalen Keimflora der Schleimhäute nachweisbar sind, ohne dass es zu einer Erkrankung kommt. Warum sich die Pilze manchmal schlagartig vermehren, ist noch nicht restlos geklärt. Pia Krukenhauser war bereits als ganz junges Mädchen davon betroffen. Gestaltung: Steffi Hawlik.

Krafttraining - die Stadt als Fitnesszentrum

Um gesund älter zu werden, braucht man nicht nur Ausdauer-, sondern auch Krafttraining. Aus diesem Grund besuchen viele Menschen ein Fitnesscenter, stärken dort ihre Muskeln und verbessern ihre Fitness. Das geht aber auch im Freien und sogar in der Stadt. Jede Straßenlaterne, jedes Podest, jede Bank wird dabei zum Trainingsgerät. Das Kraft- und Ausdauertraining draußen hat viele Vorteile. Es aktiviert das Immunsystem, dadurch wird man widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten. Außerdem werden durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht mehr Muskelgruppen und Gelenke beansprucht als mit klassischen Geräten im Fitnessstudio und somit auch mehr Kalorien verbrannt. Das Training ist intensiv und effektiv, jeder kann mitmachen, egal ob dick oder dünn, alt oder jung, Sportmuffel oder Fitnessliebhaber. Die Motivation durch die Gruppe ist ausschlaggebend. Man spornt sich gegenseitig an und feiert gemeinsam Erfolge. Wie das Ganze aussieht und funktioniert? „Bewusst gesund“ war bei einem Training dabei. Gestaltung: Nadine Friedrich.

Doping - ein Herzmedikament zur Leistungssteigerung

Ein Herzmedikament aus Lettland kam in die Schlagzeilen der Sportberichterstattung. Seit mit Jahresbeginn die Substanz „Meldonium“ auf die Verbotsliste gesetzt wurde, haben fast 200 Sportlerinnen und Sportler aus dem europäischen Osten ein Problem mit positiven Dopingkontrollen bekommen, darunter auch Tennis-Superstar Marija Scharapowa. Aber was bedeutet das für Herzpatienten? Würde die Substanz, die Sportler zur Leistungssteigerung einnehmen, zur Linderung ihrer Beschwerden führen? „Bewusst gesund“ hat sich bei Fachleuten umgehört. Gestaltung: Christian Kugler.

„Bewusst gesund“-Tipps zum Thema Vorhofflimmern

Herzrasen, Herzstolpern oder Atemnot können erste Anzeichen für ein Vorhofflimmern sein. Je nach Ausmaß der Herzrhythmusstörungen reichen die Symptome von kaum wahrnehmbaren Beschwerden bis zu massiven Befindlichkeitsstörungen. Ursachen und Behandlung 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 und wird auch als Live-Stream angeboten.

Das gesamte TV-Angebot des ORF - ORF eins, ORF 2, ORF III sowie ORF SPORT + - ist 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 PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0086 2016-05-19/10:59

191059 Mai 16

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20160519_OTS0086