

## „Bewusst gesund“: Wie gesund sind Smoothies?

Utl.: Außerdem am 30. Juli: „Bewusst gesund“-Tipp: Erste Hilfe bei Herzinfarkt =

Wien (OTS) - Ricarda Reinisch präsentiert das ORF-Gesundheitsmagazin „Bewusst gesund“ am Samstag, dem 30. Juli 2016, um 17.05 Uhr in ORF 2 mit folgenden Beiträgen:

Falsche Erwartungen - wie gesund sind Smoothies?

Obst, Gemüse, Nüsse, Beeren - und das alles in hochkonzentrierter Form. Das muss doch gesund sein und deshalb werden solche Mischungen aus Saft, Fruchtmarm und Püree unter dem Namen „Smoothies“ als gesunde Snacks vermarktet. Aber stimmt das auch? Nicht unbedingt, denn es kommt nicht nur auf die Früchte oder das Gemüse an, sondern auch auf die Frische und die Zusätze, die immer wieder in diese Getränke gemischt werden. Welche Smoothies empfehlenswert sind, worauf es bei den Zutaten und der Zubereitung ankommt, hat „Bewusst gesund“ recherchiert. Gestaltung: Christian Kugler.

Gesunde Beeren - wie gesund sind Weintrauben?

Weintrauben sind nicht nur der Grundstoff für Wein, sondern sollen nach Ansicht der Ernährungswissenschaft durchaus auch einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben, da sie über eine ganze Anzahl gesunder Inhaltsstoffe verfügen. Sie sind reich an Vitamin B und C und enthalten wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Natrium und Magnesium. Außerdem sollen sie die Tätigkeit von Nieren und Darm anregen. Dass auch ein Gläschen Rotwein der Gesundheit zuträglich ist, ist mittlerweile bereits durch zahlreiche Studien belegt. Fest steht, dass die Schalen der Weintrauben - vor allem die der roten Sorten - einen Stoff enthalten, der freie Radikale bekämpft und so die Zellalterung bremsen und auch die Blutgefäße in gutem Zustand halten kann. „Bewusst gesund“ hat einen über 100-jährigen Herren getroffen, der auf die Kraft der Reben schwört. Gestaltung: Christian Kugler.

Fette Frucht - so gesund sind Avocados

In Frankreich, Spanien oder Südamerika ist sie ein Fixpunkt am

Speiseplan und seit einigen Jahren hat sie auch hierzulande ihre Anhänger/innen gefunden: die Avocado. Schon die Azteken und Inkas haben das Fruchtfleisch der Avocado geschätzt und zwar nicht nur zur Ernährung, sondern auch als Aphrodisiakum. In jüngster Zeit findet die moderne Ernährungswissenschaft immer mehr Belege dafür, dass die Avocado tatsächlich für Gesundheit und Wohlbefinden extrem wertvoll ist. Sie enthält nicht nur jede Menge Nähr- und Ballaststoffe, sondern auch Fette, die den Spiegel des schädlichen LDL-Cholesterins im Blut senken. Gleichzeitig hat sie auch besonders viel Eisen und mehr Vitamin E als jede andere Frucht. Es gibt also einige Gründe, die Avocado schon zum Frühstück zu genießen - zum Beispiel als Brotaufstrich, besser bekannt als Guacamole. Gestaltung: Christian Kugler.

„Bewusst gesund“-Tipp: Erste Hilfe bei Herzinfarkt

Undefinierbare Schmerzen in der Brust, die auch in den Rücken oder den Arm ausstrahlen, können erste Anzeichen für einen Herzinfarkt sein. Besonders gefährdet sind Menschen mit einer Vorerkrankung des Herz-Kreislauf-Systems wie zum Beispiel hohem Blutdruck. Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn erklärt, welche lebensrettenden Maßnahmen in so einem Fall zu setzen sind.

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](http://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 AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0043 2016-07-28/10:45

281045 Jul 16

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20160728\\_OTS0043](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20160728_OTS0043)