

## „Bewusst gesund“ am 7. Jänner: Nasenatmung hält gesund

Utl.: Außerdem: „Bewusst gesund“-Tipp: Weg mit dem Weihnachtsspeck =

Wien (OTS) - Ricarda Reinisch präsentiert das ORF-Gesundheitsmagazin „Bewusst gesund“ am Samstag, dem 7. Jänner 2017, um 17.05 Uhr in ORF 2 mit folgenden Beiträgen:

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.  
Gestaltung: Andi Leitner.

Stark trotz Krebs - Perücken helfen während der Chemo

Genau vor einem Jahr bekam Regina Puntigam die Diagnose Brustkrebs. Wenig später wurde sie operiert und begann mit der ersten Chemotherapie. Regina Puntigam war immer stolz auf ihre schulterlangen Haare, nun gingen sie ihr aus. Aus verschiedenen Gründen entschied sich Regina Puntigam für eine Perücke. Es war für sie ein Stück Selbstbestimmung und Schönheit in dieser schwierigen Zeit. Inzwischen sind ihre Haare schon ein ganzes Stück nachgewachsen und sie steht zu ihrem neuen Kurzhaarlook. Gestaltung: Steffi Hawlik.

Noma - Das Gesicht der Armut

Nach Schätzungen der WHO sterben jährlich zwischen 80.000 und 90.000 Kinder an Noma, einer Infektionskrankheit, die Teile des Gesichts befällt und entstellt. Betroffen sind in der Regel Kinder in Entwicklungsländern, bei denen das Immunsystem durch Unterernährung, Vorerkrankungen, mangelnde Hygiene sowie Wasserknappheit und -verschmutzung geschwächt ist. Seit 1997 gibt es die österreichische

Noma-Hilfe, die Operationseinsätze in diese Länder organisiert, um erkrankten Kindern wieder ein Gesicht zu geben. Gestaltung: Andi Leitner.

„Bewusst gesund“-Tipp: Weg mit dem Weihnachtsspeck

Die Festtage sind fast vorüber - und der Zeiger der Waage ist in ungeahnte Höhe geschneilt. Zeit, die Bremse zu ziehen bzw. mit dem guten Vorsatz, sich wieder gesünder zu ernähren, ins neue Jahr zu starten. Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn hat einige gute Tipps, wie man die überflüssigen Kilos gesund wieder loswird.

Die Sendung ist nach der TV-Ausstrahlung sieben Tage auf der Video-Plattform ORF-TVthek (<http://TVthek.ORF.at>) als Video-on-Demand abrufbar.

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 AUSSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0031 2017-01-05/10:14

051014 Jän 17

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20170105\\_OTS0031](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20170105_OTS0031)