

„Bewusst gesund“: Weg vom Alltagsalkoholismus, Krafttraining für Senioren und gesunde Zuchtpilze

Utl.: Am 6. Oktober um 17.05 Uhr in ORF 2 =

Wien (OTS) - Christine Reiler präsentiert im ORF-Gesundheitsmagazin „Bewusst gesund“ am Samstag, dem 6. Oktober 2018, um 17.05 Uhr in ORF 2 folgende Beiträge:

Fit im Alter - Krafttraining für Senioren

Wie wirkt sich eine proteinreiche Ernährung in Kombination mit regelmäßigem Krafttraining auf Senioren aus? Das wollen Forscher der Universität Wien für ihre Studie „NutriAging“ herausfinden. Denn bereits ab dem 50. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse innerhalb von nur einer Dekade um zehn Prozent ab. Dabei bringt ein Mehr an Muskeln besonders im Alter zahlreiche Vorteile. Durch gezieltes körperliches Training lassen sich die Sturzhäufigkeit, der Verlust an Unabhängigkeit und generelle Gebrechlichkeit vermindern und somit die Lebensqualität bis ins hohe Alter beibehalten. Gestaltung: Denise Kracher.

Gesunde Zuchtpilze - Schwammerlsaison das ganze Jahr

Die Knochen stärken, das Immunsystem aufbauen und beim Abnehmen helfen - all das können Pilze unterstützen - und das nicht nur in der Schwammerlsaison. Seit einiger Zeit findet man neben Champignons auch andere Zuchtpilze wie etwa Seitlinge, Austernpilze oder Shiitake in den heimischen Supermarktregalen. Eine durchaus gesunde Entwicklung, die auch manchen Fleischtiger zum Vegetarier machen könnte, denn Pilze haben einen hohen Eiweißgehalt und viel Umami - ein Geschmack, der auch im Fleisch enthalten ist. „Bewusst gesund“ hat einen Pilzzüchter und eine Ernährungsexpertin zu den spannenden Hintergründen des Pilz-Booms befragt. Gestaltung: Christian Kugler.

Geschafft - weg vom Alltagsalkoholismus

Alkohol ist ein großes Gesundheitsproblem - allerdings häufig ein verschwiegenes. Denn solange das Problem sich nicht in einem Zusammenbruch, offensichtlicher Sucht oder in einer manifesten Krankheit offenbart, wird meist über problematisches Trinkverhalten

geschwiegen oder hinweggesehen. Dabei beginnt der Missbrauch von Alkohol bereits sehr niederschwellig, und wie jüngste Studien zeigen, ist auch die Gesundheitsgefahr bei Alkohol viel größer als bisher angenommen. Umso mutiger, wenn Menschen ihr Schweigen brechen und mit ihrer Alkoholgeschichte an die Öffentlichkeit gehen, wie Claudia Bitter. Sie erzählt in „Bewusst gesund“, wie sie aus dem Entspannungsseidel eine Sucht geworden ist und wie es geschafft hat, sich aus dieser zu befreien. Gestaltung: Christian Kugler.

„Bewusst gesund“-Tipp zum Thema Alkoholsucht

330.000 Österreicher und Österreicherinnen sind alkoholabhängig, die Dunkelziffer dürfte weit höher sein. Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn widmet sich diesmal folgenden Fragen: Ab wann gilt man als alkoholkrank? Was sind die Risikofaktoren, um in eine Abhängigkeit zu schlittern? Ist ein Glas Wein – wie vielfach behauptet – gesund oder stellen schon geringe Mengen Alkohol ein Risiko dar?

~

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 AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0078 2018-10-04/10:59

041059 Okt 18

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20181004_OTS0078