

„Bewusst gesund“: Arthrose – Wie entsteht der Knorpelschaden?

Utl.: Außerdem am 17. August um 17.35 Uhr in ORF 2: Tipps für den Aktivurlaub =

Wien (OTS) - Christine Reiler präsentiert im ORF-Gesundheitsmagazin „Bewusst gesund“ am Samstag, dem 17. August 2019, um 17.35 Uhr in ORF 2 folgende Beiträge:

Arthrose - Wie entsteht der Knorpelschaden?

Arthrose löst bei vielen älteren Menschen erhebliche Beschwerden aus. Für die Orthopädie eine große Herausforderung, da es keine universelle Therapieform gibt. Denn die Ursache von Arthrose ist noch nicht eindeutig geklärt. Prof. Reinhard Windhager, Leiter der Universitätsklinik für Orthopädie am Wiener AKH, setzt mit seinem Team auf das Protein Galektin. Die Erforschung dieses Proteins, das als Entzündungsbeschleuniger gilt, könnte Basis für eine neue Therapie sein. Moderatorin Dr. Christine Reiler hat sich angesehen, ob es schon erste erfolversprechende Ergebnisse gibt. Gestaltung: Thomas Schmidle.

Haarige Bettgenossen - gefährlich oder unbedenklich?

Viele Hundebesitzer/innen nehmen ihren Liebling auch mit ins Bett. Was bedeutet ein tierischer Bettpartner für die Schlafqualität? „Bewusst gesund“ hat dazu nicht nur Hundehalter/innen mit ihren tierischen Bettgenossen vor die Kamera gebeten, sondern auch einen Schlafforscher, der das Thema seit Jahren wissenschaftlich erkundet. Mit dabei auch eine prominente Tierfreundin und mehrfache Hundebesitzerin: Verena Scheitz. Gestaltung: Christian Kugler.

Stress lass nach - Klopfen zur Entspannung

Es gibt Punkte am Körper, die entspannend wirken, wenn sie durch Klopfen aktiviert werden. Wo diese Punkte zu finden sind und wie die Technik richtig angewendet wird, zeigt Mentaltrainer und Fitness-Coach Karl Walzl.

Schnellster Pfarrer

Viele Menschen joggen nicht nur, um Bewegung zu machen. Die meisten sagen, dass sie dadurch den Kopf frei bekommen und Laufen auch eine Form der Spiritualität für sie ist. Für einen Mann trifft das im besonderen Maße zu: Michael Simmer ist nicht nur ambitionierter Hobbyläufer, sondern auch evangelischer Jugendpfarrer und wahrscheinlich der schnellste Pfarrer Österreichs. Gestaltung: Bettina Tasser.

Chili statt Salz - das senkt den Blutdruck

Zu hoher Salzgehalt im Essen kann zu Bluthochdruck führen. Erst jüngst wurden die Grenzwerte für gefährlichen Bluthochdruck wieder herabgesetzt. Werte, die durch einen reduzierten Salzkonsum erreicht werden können. Eine Studie aus Asien zeigt zudem, dass mit Schärfe - konkret mit jener von Chili - der übermäßige Gebrauch von Salz zumindest ein wenig reduziert werden kann. Gestaltung: Christian Kugler.

„Bewusst gesund“-Tipps für den Aktivurlaub

Manche Menschen wollen im Urlaub faulenzten und die Ruhe genießen. Andere wiederum zieht es in die Berge, sie machen lange Wanderungen oder Radtouren. Wie man sich auf einen Aktivurlaub vorbereiten sollte und was es zu beachten gilt, erklärt Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn.

~

Rückfragehinweis:

ORF-Pressestelle

Karin Wögerer

(01) 87878 - DW 12913

<https://presse.ORF.at>

~

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

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

OTS0068 2019-08-14/11:24

141124 Aug 19

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20190814_OTS0068