

## **„Bewusst gesund – Das Magazin“: Fasten – Auszeit für Körper und Geist**

Utl.: Außerdem am 6. März um 17.30 Uhr in ORF 2: Riech- und Schmeckstörung - gezieltes Training hilft =

Wien (OTS) - Christine Reiler präsentiert im ORF-Gesundheitsmagazin „Bewusst gesund“ am Samstag, dem 6. März 2021, um 17.30 Uhr in ORF 2 folgende Beiträge:

Long-Covid - Ein Jahr im Leben einer Corona-Patientin

Es gibt Menschen, die merken nicht einmal, dass sie an Covid-19 erkrankt sind, und andere, bei denen die Krankheit gar kein Ende nehmen will. „Long Covid“ nennen Fachleute jene Verläufe, bei denen die Betroffenen die Erkrankung auch nach vielen Monaten und möglicherweise auch länger nicht richtig loswerden. Eine solche dauerhafte Form der Erkrankung kann auch bei Kindern und jungen, ansonsten gesunden Menschen auftreten, die Ursachen und mögliche Therapien dagegen sind noch weitgehend unklar. „Bewusst gesund“ hat im Burgenland eine Frau besucht, die bereits seit rund einem Jahr unter den Folgen einer Covid-19-Erkrankung leidet, und mit ihr die vergangenen zwölf Monate Revue passieren lassen. Gestaltung: Christian Kugler.

Riech- und Schmeckstörung - gezieltes Training hilft

Riechstörungen gehören zu den Symptomen, die bei Covid-19 besonders häufig auftreten. Auch andere Virusinfektionen oder Unfälle können für den Verlust des Geruchssinns verantwortlich sein. Die Ursache einer Riechstörung zu finden ist daher nicht einfach. Jeder Duft setzt sich aus unterschiedlichen Duftmolekülen zusammen. Jedes Duftmolekül muss seinen speziellen Rezeptor finden, damit sich ein sinnvoller Duft ergibt. Durch gezieltes und konsequentes Riechtraining kann der Geruchssinn jedoch deutlich verbessert und Betroffenen zu mehr Lebensqualität verholfen werden. Gestaltung: Denise Kracher.

Um die Zusammenhänge zwischen Riechstörung und einer SARS-CoV-2-Infektion herauszufinden, ist die MedUni Wien seit einigen Monaten an nationalen und internationalen Forschungsprojekten beteiligt. Dabei werden die Häufigkeit und der Verlauf von

Riechstörungen bei Covid-Infizierten untersucht. Mittlerweile gibt es erste spannende Zwischenergebnisse. Dazu ist Univ.-Prof. Dr. Christian Müller, Leiter der Ambulanz für Allergie-, Riech- und Schmeckstörungen, Gast in der Sendung.

#### Fasten - Auszeit für Körper und Geist

Ruhe für Körper und Geist kann man sich in Form eines Mittagsschlafs, einer Tiefenentspannung oder Meditation gönnen. Manchmal braucht man aber längere Regenerationspausen. Eine Möglichkeit, um einen Neustart im Körper zu bewirken, ist Fasten. Beim Heilfasten verzichtet man für eine begrenzte Zeit auf bestimmte Speisen und Genussmittel. Die tägliche Kalorienzufuhr wird auf 500 bis 600 Kalorien beschränkt. Diese radikale Reduktion trainiert den Stoffwechsel, denn während der Körper nicht verdauen muss, können wichtige Zellreinigungsprozesse besser ablaufen. Schauspielerin Brigitte Karner kennt die Herausforderungen während einer Fastenkur und zieht sich dennoch regelmäßig ins Kurhaus Marienkron zurück, um dort ihre Mitte zu finden und ihren Blick fürs Wesentliche zu schärfen. Gestaltung: Denise Kracher.

#### Darmkrebs-Prävention

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebsart, in Österreich kommt es jährlich zu ca. 4.500 Neuerkrankungen. Doch Darmkrebs kann man verhindern, wenn bereits die Vorstufen bei einer Vorsorgeuntersuchung entdeckt werden. Um das Bewusstsein zu stärken, wurde der März zum Darmkrebsmonat erklärt. Was man selbst tun kann, um das Darmkrebsrisiko zu senken, 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 AUSSCHLIESSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0087 2021-03-04/10:31

041031 Mär 21

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20210304\\_OTS0087](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20210304_OTS0087)