

In drei Teilen: „Bewusst gesund“ widmet sich dem Thema Entspannung

Utl.: Außerdem am 31. Juli in ORF 2: „Bewusst gesund“ bewegt - Tipps für Sport am Wasser =

Wien (OTS) - Christine Reiler präsentiert im ORF-Gesundheitsmagazin „Bewusst gesund“ am Samstag, dem 31. Juli 2021, um 17.30 Uhr in ORF 2 folgende Beiträge:

Kinesio-Tape - bunte Bänder gegen Verspannungen

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden und betreffen Männer wie Frauen jeden Alters. Sie können den Alltag enorm einschränken, denn die Wirbelsäule ist eines der tragenden Elemente im menschlichen Körper und kann bei Fehllhaltung, falscher Belastung oder Deformationen zu starken Schmerzen führen. Ein spezielles Klebeband wird im physiotherapeutischen Bereich angewendet, um solche Defizite zu korrigieren. Das sogenannte Kinesio-Tape soll durch die Stimulation der Haut und das sanfte Anheben des Gewebes zur Schmerzlinderung und zur Verbesserung der Lymph- und Blutzirkulation führen. Außerdem sollen die bunten Bänder helfen, Muskeln, Sehnen und Gelenke effektiver und physiologisch besser einzusetzen. Gestaltung: Tommy Schmidle.

Erholung - Teil 1: Pausen und Freizeit gestalten

Im Sommer gönnen sich viele Menschen endlich eine längere Auszeit vom stressigen Alltag. Im Urlaub ausschlafen, für ein, zwei Wochen die Arbeit vergessen und viel Zeit mit Familie und Freunden verbringen - das ist Erholung pur. Doch auch im Beruf sollte man sich regelmäßig entspannen. Oft reichen wenige Minuten zwischendurch, damit der Stress nicht zu groß wird. Drei Wochen lang widmet sich „Bewusst gesund“ dem Thema Entspannung, dazu ist Dr. Gerhard Blasche Gast in der Sendung. Im ersten Teil befasst sich der Psychologe und Psychotherapeut mit der Wirkung von kurzen Breaks und erklärt, warum eine längere Mittagspause wichtig ist und wie die Freizeit nach der Arbeit am besten genutzt wird.

Tierisches Training - Ziegenyoga als neuer Trend

Yoga, ursprünglich ein spiritueller Weg, durch Meditation und

körperliche Übungen Körper und Seele in Einklang zu bringen, hat in der westlichen Welt die unterschiedlichsten Entwicklungen genommen - von Yoga bei einer Temperatur von 36 Grad bis zu Yoga auf einem wackeligen Surfboard. Innere Ruhe durch Nähe zur Natur: Darum geht es beim sogenannten Ziegenyoga. Die Begegnung mit den Tieren soll eine beruhigende und heilsame Wirkung haben und den Effekt von Yoga noch verstärken. Gestaltung: Katrin Jenni.

„Bewusst gesund“ bewegt - Sport am Wasser

Neben den klassischen Sportarten am Wasser wie Rudern, Segeln oder Surfen hat in den vergangenen Jahren Stand-Up-Paddling einen wahren Boom erlebt. Nicht immer schaffen es ambitionierte Freizeitsportler/innen, entspannt auf dem Board zu stehen und ruhig über das Wasser zu gleiten; bei manchen ist es eher eine Kombination aus Aufstieg, Fall und Schwimmkurs. Wie man sich auf Stand-Up-Paddling und Co vorbereitet, damit es irgendwann auch Spaß macht, erklärt Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn.

Folsäure - so vermeidet man Vitaminmangel

Folsäuremangel kann zu Missbildungen bei Ungeborenen führen. Doch wenn man erst in der Schwangerschaft beginnt, seine Folsäurespeicher zu füllen, ist man schon fast zu spät dran. Da unsere heimischen Böden nicht besonders reich an Folsäure sind, gibt es immer wieder Überlegungen, das Vitamin Lebensmitteln - wie zum Beispiel Brot - zuzusetzen. Denn Folsäure verbessert auch die Spermienqualität und schützt bis zu einem gewissen Grad vor Darmkrebs. Bis zu einer eventuellen staatlichen Supplementierung empfiehlt es sich, folsäurehaltige Gemüsesorten nicht nur reichlich zu essen, sondern auch auf bestimmte Art zu lagern und zuzubereiten. Gestaltung: Christian Kugler.

~

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 AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0067 2021-07-29/10:24

291024 Jul 21

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20210729_OTS0067