

„Bewusst gesund“: Lichtwechsel – Laser gegen hohes Cholesterin

Utl.: Außerdem am 7. August in ORF 2: „Bewusst gesund“ bewegt – Prof. Meryn gibt Tipps für Radtouren =

Wien (OTS) – Christine Reiler präsentiert im ORF-Gesundheitsmagazin „Bewusst gesund“ am Samstag, dem 7. August 2021, um 17.30 Uhr in ORF 2 folgende Beiträge:

Lichtwechsel – Laser gegen hohes Cholesterin

Hohe Cholesterinwerte gelten als hoher Risikofaktor für Schlaganfall und Herzinfarkt. Das Cholesterin setzt sich aus zwei Fetten zusammen: dem LDL und dem HDL. Ist zu viel von LDL vorhanden, kann es sich in Arterien und Geweben absetzen und zu gesundheitlichen Problemen führen. Gesunde Ernährung kann die Cholesterinwerte senken. Erreicht man damit nicht den gewünschten Effekt, gibt es High-Tech-Methoden wie die Hämolaser-Therapie. Diese nutzt die Energie von rotem Laserlicht zur direkten Bestrahlung des Blutes. Über einen speziellen Lichtleiter wird das Laserlicht direkt in die Vene geleitet und wirkt dort unmittelbar auf die einzelnen Blutbestandteile; so sollen Stoffwechsel und Durchblutung verbessert werden. Gestaltung: Tommy Schmidle.

Rollenspiel – Selbstmassage gegen Schmerzen

Auch im Gesundheits- und Fitnessbereich gibt es Trends. In den vergangenen Jahren etwa wurden Massage-Rollen, Foam-Roller oder Faszien-Rollen in verschiedensten Variationen verkauft. Das Problem: Die meisten Käuferinnen und Käufer verwenden sie entweder falsch oder gar nicht, weil das Training auch recht schmerzhaft sein kann. „Bewusst gesund“ hat Physiotherapeut Roman Pallesits, der seit vielen Jahren mit der Rolle arbeitet, um seine Einschätzung gebeten, und dem ehemaligen Beachvolleyballprofi und Rollenanwender Jörg Wutzl bei der Arbeit über die Schultern geschaut. Gestaltung: Christian Kugler.

Erholung: Wochenende und Urlaub

Ist es notwendig, möglichst lange auf Urlaub zu gehen, um sich gut zu entspannen? Dr. Gerhard Blasche räumt im zweiten Teil der „Bewusst gesund“-Sommerserie mit der bisherigen Meinung auf, dass Urlaub

mindestens zwei Wochen dauern sollte. Der Psychologe und Psychotherapeut sagt, für den Stressabbau ist es effektiver, öfters ein Woche Ferien einzuplanen als einen langen Urlaub. Wie man diese Wochen und auch Wochenenden gestaltet, damit sie möglichst erholsam sind, erklärt er in „Bewusst gesund“.

Erfrischung - Kühles für heiße Tage

Unser Flüssigkeitsbedarf liegt pro Tag zwischen eineinhalb und zwei Litern. Bei hohen Temperaturen oder körperlicher Betätigung kann sich die benötigte Menge auch verdoppeln. Wasser sowie ungesüßte Tees sind die besten Durstlöscher, vor allem wenn diese selbstgemacht sind und ohne Zucker und Konservierungsstoffe auskommen. Dafür eignen sich Brennnesseln, Gänseblümchen, Ingwer, Minze oder Lavendel. Um besonders Kinder zum Trinken zu animieren, können Sommergetränke mit Blumen- oder Beereneiswürfeln angerichtet werden. Selbst fürs Eis gibt es eine zuckerfreie gesunde Variante. Aus gefrorenen Bananenstücken in Kombination mit Kakao oder Beeren entsteht innerhalb weniger Minuten eine vegane und laktosefreie Köstlichkeit. Gestaltung: Denise Kracher.

„Bewusst gesund“ bewegt - Radfahren

Wer sich zu einer Radtour aufmacht, hat meist vorher die Route und die Ausrüstung gecheckt. Doch ist auch der eigene Körper auf diese Herausforderung vorbereitet? Immer mehr Menschen verwenden ein e-Bike und unterschätzen sowohl die körperlichen Belastungen als auch die hohe Geschwindigkeit und das Fahrverhalten des schweren Fahrrads. In der Sommerserie „Bewusst gesund bewegt“ informiert Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn, wie man sich auf längere Radtouren vorbereitet und was neben Sonnenschutz und Regenkleidung noch in die Gepäcktaschen gehört.

~

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 ***

OTS0059 2021-08-05/10:54

051054 Aug 21

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20210805_OTS0059