

„Bewusst gesund“: Computergestütztes Diagnose- und Therapiesystem zum Testen und Trainieren von Muskelgruppen

Utl.: Außerdem am 14. August in ORF 2: „Bewusst gesund“ bewegt - Prof. Meryn gibt Tipps fürs Nordic Walking =

Wien (OTS) - Christine Reiler präsentiert im ORF-Gesundheitsmagazin „Bewusst gesund“ am Samstag, dem 14. August 2021, um 17.30 Uhr in ORF 2 folgende Beiträge:

Rehabilitation - Muskeln gezielt ansteuern

Menschen, die Nervenschädigungen erleiden, können Schwierigkeiten haben, gezielt Muskeln anzusteuern oder die Kraft richtig zu dosieren. Ein neues computergestütztes Diagnose- und Therapiesystem ermöglicht das standardisierte Testen und Trainieren verschiedener Muskelgruppen. Gemessen werden Bewegungsumfang, Schnellkraft, Kraftmaximum und Kraftausdauer. Der Patient bzw. die Patientin sieht über einen Bildschirm, welche Muskeln bei welcher Bewegung aktiviert sind bzw. aktiviert werden sollen. Speziell zur intensiven Nachbehandlung nach großen Operationen der Gelenke, nach Sport- und Unfallverletzungen, aber auch zum spezifischen Kraftaufbau bei degenerativen Gelenkerkrankungen zeigt diese Therapietechnologie gute Erfolge. Gestaltung: Tommy Schmidle.

Allroundtalent - Olivenöl in Küche und Kosmetik

Zum Abschminken, als Haarkur, gegen Sonnenbrand, als Gesichtspflege, bei der Massage und natürlich zum Kochen - Olivenöl ist ein sehr vielfältiges Produkt. Doch egal bei welchem Anwendungsgebiet, die Qualität ist entscheidend. „nativ extra“ oder „extra vergine“ sind die höchsten Qualitätsstufen. Ein Tiroler Forschungsteam hat in einem EU-Projekt nun Studien über Olivenöl veröffentlicht - und egal ob gegessen oder als Kosmetik angewendet, Olivenöl hat nachweisbar viele Vorteile. Gestaltung: Steffi Zupan.

Erholung - Teil 3: Entspannungskiller

Für viele heißt es nach dem Urlaub wieder zurück in den Arbeitsalltag. Ein paar unangenehme Nachrichten, Termindruck oder Ärger mit den Kollegen und Kolleginnen - und schon ist die Erholung

verflogen. Aber zu einem Gutteil hat es jede/r selbst in der Hand, sich vor Stress zu schützen. Multitasking, ständige Erreichbarkeit und Zeitdruck sind nur einige Erholungskiller. Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Gerhard Blasche informiert, wie man sich am besten davor schützen kann.

Trendsport - das Comeback des Hula-Hoop

Locker aus der Hüfte, heißt es, wenn Lisa Hübner ihre Hula-Hoop-Reifen schwingt. Hula-Hoop erlebt gerade ein Revival. Bei täglichem Training wird nicht nur die Rumpfmuskulatur gestärkt und damit die Körpermitte stabilisiert, sondern auch der Stoffwechsel und die Durchblutung angeregt. Außerdem ist das Reifenschwingen ein wahres Koordinationstraining. „Bewusst gesund“ zeigt einfache Tricks, wie der Reifen locker aus der Hüfte geschwungen werden kann. Gestaltung: Vroni Brix.

„Bewusst gesund“ bewegt: Nordic Walking

Anfänglich wurde Nordic Walking belächelt. Doch richtig ausgeführt ist Nordic Walking ein gutes Ganzkörpertraining und schonender für die Gelenke als z. B. Laufen. Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn informiert in seiner Sommerserie „Bewusst gesund“ bewegt“, was bei der Wahl der Stöcke, dem Stockeinsatz und bei der Vorbereitung zu beachten ist.

~

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 ***

OTS0060 2021-08-12/10:27

121027 Aug 21

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20210812_OTS0060