

Arbeitsprobe

TV-Tipps

Thema Gesundheit

Zeitraum Juli

Redakteurin: Kristina Rickmers



Redaktionsbüro
RADIO + FERNSEHEN

Mittwoch, 1. Juli 2020

rbb Fernsehen. 21.00 Uhr: **Die Ernährungs Docs**

Migräne, Neurodermitis, Adipositas

Essen als Medizin: in der Fortsetzung dieses einzigartigen Fernsehformats wird Menschen geholfen, die an ihren massiven Gesundheitsproblemen fast verzweifeln. Die „Ernährungs Docs“ Anne Fleck, Matthias Riedl und Jörn Klasen, alle erfahrene Mediziner, wollen mit gezielten Ernährungsstrategien Symptome deutlich verbessern und Krankheiten sogar heilen. In dieser Folge „Die Ernährungs Docs“ kommt Aysel K. aus Norderstedt an Bord der „Hausboot Praxis“. Seit ihrem neunten Lebensjahr leidet sie unter Neurodermitis; momentan so stark wie nie zuvor, es juckt und spannt von der Kopfhaut bis zu den Füßen. Die 35 Jährige muss sich jeden Morgen mit Kortisonsalbe eincremen. „Ernährungs Doc“ Jörn Klasen zählt die Stellen auf der Haut: „Allein am Unterarm sind es mehr als 60 Stellen. Und zu 90 Prozent sind sie offen!“ Eine echte Herausforderung für den Internisten, zumal Aysel K. in ihrer Verzweiflung schon jede Menge Therapien ausprobiert hat, alle ohne Erfolg. Aber ihre Ernährung ist ein einziges Durcheinander. Mit fünf Regeln wollen die Docs ihre Essgewohnheiten umkrempeln. Wird so nach fast 25 Jahren Neurodermitis endlich der Durchbruch einer Heilung gelingen?

Donnerstag, 2. Juli 2020

SWR Fernsehen. 21.00 Uhr: **odyso - Wissen im SWR**

Zucker im Blut - Die unterschätzte Diabetesgefahr

Rund sieben Millionen Menschen in Deutschland sind von Diabetes Typ 2 betroffen - Tendenz steigend. Fachleute sprechen von einer regelrechten Epidemie. Bewegungsmangel und Fehlernährung sind die Hauptursachen für diesen auch "Alterszucker" genannten Diabetes-Typ, an dem keineswegs nur ältere Menschen, sondern auch jüngere erkranken. Medizinerinnen und Mediziner klagen seit Jahren, dass die fatalen Folgen des Lebenswandels nicht genug bekannt seien und fordern mehr Aufklärung. Sie sind davon überzeugt, dass etwa eine sogenannte "Lebensmittelampel" auf Produkten im Supermarkt Abhilfe schaffen könnte. „odyso“ fragt, warum hier nicht mehr getan wird. Im Gegensatz zur "Altersdiabetes" tritt die Diabetes Typ1 oft schon in der Kindheit und ohne Zusammenhang mit der Lebensweise auf. Immer noch sind die genauen Ursachen und Auslöser der Stoffwechselerkrankung unklar. Klar ist nur: Beide Formen der "Zuckerkrankheit" nehmen zu. „odyso“ stellt Menschen vor, die mit Diabetes leben, zeigt, was dies im Alltag der betroffenen Familien bedeutet und prüft den "Diabetes-Warnhund": Können speziell trainierte Vierbeiner Schwankungen des Blutzuckergehaltes erkennen? Bislang übernehmen Messgeräte diese wichtige Aufgabe, um Betroffene rechtzeitig zu warnen.

tagesschau24. 21.45 Uhr: Homöopathie - Wer heilt hat recht?

Sie ist die beliebteste alternative Heilmethode in Deutschland: Die Homöopathie. Vor über 200 Jahren von Samuel Hahnemann in Mitteldeutschland erfunden, hat sie seit den 70er Jahren ihren Siegeszug angetreten. Millionen von Menschen schwören auf die homöopathischen Kügelchen namens Globuli. Fast jeder Zweite hat sie bereits ausprobiert und die Umsätze mit Homöopathika steigen seit Jahren steil an. Rund 620 Millionen Euro wurden vergangenes Jahr in deutschen Apotheken mit homöopathischen Mitteln verdient. Mittlerweile bezahlen 80 Prozent aller Krankenkassen homöopathische Leistungen, absolvierten rund 7500 Ärzte eine Weiterbildung für Homöopathie.

So wie Monika Kölsch, die in Leipzig eine Privatpraxis für Homöopathie und Humanmedizin betreibt: 'Die Homöopathie wirkt sanft, sicher und nachhaltig. Das sind drei Punkte, die einfach evident sind. Und was mich an der Schulmedizin vor allem stört, ist die fehlende Nachhaltigkeit, die kommt mir zu kurz. Wenn bei einer Mandelentzündung Penicillin gegeben wird, kann es sein, dass das ein immerwährender Krankheits Zyklus wird, das Kind immer wieder einen Rückfall erleidet. Mit der Homöopathie kann ich das durchbrechen. Da kriege ich die Abstände, dass die Kinder gesund bleiben, länger.'

Montag, 6. Juli 2020

SWR Fernsehen. 20.15 Uhr: **rundum gesund**

Neue Lebenskraft - Wege aus der Erschöpfung

Ernährung, körperliche Fitness und psychische Stabilität, traditionelle Hausmittel und High-Tech-Medizin – es gibt viele Faktoren, die Einfluss auf das menschliche Wohlbefinden haben. Sie alle sind Thema beim SWR Gesundheitsmagazin „rundum gesund“. In jeder 45-minütigen Folge entlockt SWR Moderator Dennis Wilms Expertinnen und Experten praktische Tipps und spricht mit ihnen über Ursachen von Beschwerden und deren Behandlungsmöglichkeiten. Faszinierende Einblicke in den menschlichen Körper ermöglicht dabei die virtuelle 3D-Patientin Annie, die mit Augmented-Reality-Technik ins Bild geholt wird. Kleinste anatomische Details werden auf diese Weise im Studio zum Teil mehrere Meter groß. Annie macht komplexe Abläufe und Zusammenhänge leicht verständlich sichtbar. Gemeinsam mit Sportwissenschaftlerin Jasmin Brandt zeigt Moderator Dennis Wilms außerdem in jeder Ausgabe von „rundum gesund“, wie sich Bewegung und gesunde Ernährung unkompliziert in den Alltag integrieren lassen.

SWR Fernsehen. 21.00 Uhr: **Die Ernährungs-Docs**

Essen als Medizin: In der Fortsetzung dieses einzigartigen Fernsehformats wird Menschen geholfen, die an ihren massiven Gesundheitsproblemen fast verzweifeln. Die "Docs" Anne Fleck, Matthias Riedl und Jörn Klasen, alle erfahrene Mediziner, wollen mit gezielten Ernährungsstrategien Symptome deutlich verbessern und Krankheiten sogar heilen.

In dieser Folge "Die Ernährungs-Docs" kommt Heino L. an Bord der Hausboot-Praxis. Nach dem Herzinfarkt eines Freundes lässt sich der 55-Jährige aus Senden im Münsterland durchchecken und erfährt, dass er eine Herzmuskelverdickung hat. Die häufigste Ursache dafür ist ein zu hoher Blutdruck. "Ernährungs-Doc" Jörn Klasen mahnt, dass dringend verhindert werden muss, dass der Herzmuskel weiter verdickt, denn sonst droht eine Herzschwäche. Er verordnet ihm eine spezielle Herz-Diät. Dass der Kunsthandwerker schon oft den Kuchen durch ein belegtes Brötchen ersetzt hat, reicht bei weitem nicht: Heino L. soll Intervallfasten, nur zwei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen und dabei auf ausreichend Eiweiß achten, sonst hält er die langen Pausen nicht durch. Ganz wichtig: salzarm essen. Wird er so seinen Bluthochdruck in den Griff kriegen und sein Herz entlasten können?

Dienstag, 7. Juli 2020

Deutschlandfunk. 10.08 Uhr: **Sprechstunde**

Psyche und Rückenschmerz

Gast: Prof. Dr. med. Peer Eysel, Direktor der Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, stellv. Ärztlicher Direktor Universitätsklinikum Köln (AÖR)

Unter Rückenschmerzen leidet fast jeder Mensch im Lauf seines Lebens. Physiotherapie, Schmerzmittel, Operationen – die Therapieansätze sind vielfältig. Oft liegen den Schmerzen aller-dings nicht nur körperliche, sondern auch mentale Ursachen zugrunde. Psychosoziale Betreuung spielt daher eine entscheidende Rolle bei der Linderung der Beschwerden. Doch der Weg zur ganzheitlichen Therapie ist mitunter lang.

Mittwoch, 8. Juli 2020

WDR Fernsehen. 21.00 Uhr: **Achtung Mogelpackung! - Yvonne Willicks deckt auf**

- Superdrinks & Smoothies: Gesundheit aus der Flasche?

"Energy", "Antioxidant" und "Detox": Das sind die fantasievollen Namen auf vielen bunten Fläschchen im Kühlregal der Supermärkte und Discounter. "Saft" - das war gestern. Heute heißen die hippen Pullen: "Smoothie", "Snacking drink" oder "Well drink"! Vollmundig versprechen uns Getränkehersteller Gesundheit und Wohlbefinden. Wie Verbraucher mit der Gesundheitsmasche eingefangen werden - das Geheimnis lüftet Marketing-Experte Jon-Christoph Bernd.

Die Versprechen dieser sogenannten Superdrinks sind vielfältig: Eine gute Verdauung, das gesunde Herz - und sogar wunderschön soll man durch den Verzehr dieser Getränke werden. Mit Gesundheitsversprechen werben Firmen auf ihren Produkten mit gesunden Zusatzversprechen - ganz gleich, ob es sich um Zuckerbomben handelt oder den Produkten lediglich Vitamin C zugesetzt wurde. Bereits 2012 wurde die sogenannte Health-Claims-Verordnung eingeführt, die die Hersteller verpflichtet, diese Gesundheitsversprechen zu belegen. Seit dieser Zeit deckt Yvonne Willicks immer wieder auf, wer sich nicht daran hält. Ist auch immer das drin, was drauf steht? In einem Einkaufszentrum im Westen probieren Passanten verschiedene Smoothies. Erkennen sie, um welche Geschmacksrichtung es sich handelt? Darf sich ein Himbeersaft, der nur 7,5% Himbeeren enthält, Himbeersaft nennen – und mit entsprechenden Bildern auf der Verpackung werben?

Donnerstag, 9. Juli 2020

ZDFinfo. 13.00 Uhr: **Leschs Kosmos**

Ernährungstrends: Wie gesund sind Low, Slow & No

Gesunde Ernährung ist hip. Low Carb, High Fat und Intervallfasten sind in Mode. Doch wie gesund sind die Ernährungstrends wirklich?

Essen ist für viele inzwischen Kult: Gesunde Ernährung wird zur Ersatzreligion. Dabei kann selbst gesundes Essen krank machen, wie Forscher beobachten. Harald Lesch ist neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen auf der Spur und entlarvt so manche Ernährungsmythen. Fett macht schlank - davon sind Anhänger der sogenannten ketogenen Diät überzeugt. Sie reichern ihre Speisen gezielt mit Sahne, Butter und Öl an. Das Fett soll überflüssige Pfunde förmlich schmelzen lassen. Der Konsum von Kohlenhydraten wird dagegen eingeschränkt. Ein Paradox, denn Experten raten zu einer Mischkost mit deutlich höherem Kohlenhydratanteil.

Sogenanntes Superfood wie Chia-Samen und Goji-Beeren findet reißenden Absatz. Über deren positive Wirkung wird viel berichtet, aber wie wissenschaftlich fundiert sind die Aussagen?

Intervallfasten liegt im Trend. Fasten soll tatsächlich heilsame Wirkung entfalten: bei Diabetes und Rheuma.

hr-fernsehen. 21.00 Uhr: **Die Gesundheitsmacher**

Bei Hessens Top-Medizinern vor Ort

Endlich wieder schlafen

Viele Ärzte in Hessen gehören zu den besten Deutschlands. Das hr-fernsehen besucht die hessischen Top-Mediziner und blickt hinter die Kulissen der „Gesundmacher“. Was sind ihre besonderen Fähigkeiten? Welche fortschrittlichen und neuen Therapiemethoden wenden sie an? Gibt es Tipps, damit sich bestimmte Erkrankungen gar nicht erst entwickeln? - Endlich wieder schlafen. Schlafstörungen kennt jeder – der eine ist unruhig, dreht sich nachts im Bett von der einen auf die andere Seite und bekommt einfach kein Auge zu; der andere schläft problemlos ein, wird aber nach ein paar Stunden glockenwach und vorbei ist es mit dem Nachtschlaf, bis der Wecker klingelt. Am nächsten Morgen ist man gerädert, gereizt und unkonzentriert. Solange Schlafstörungen nur gelegentlich vorkommen, ist das kein Grund zur Sorge. Treten sie jedoch regelmäßig über einen längeren Zeitraum auf, dann können sie Folgen für Gesundheit und Lebensqualität haben: Wer nicht ausreichend schläft, erhöht sein Risiko für Depressionen, Herzinfarkt sowie Schlaganfall und schwächt darüber hinaus sein Immunsystem. Da es viele unterschiedliche Gründe für Schlafstörungen gibt, sollte man Hilfe und die richtige Diagnose in einem Schlaflabor suchen. An der lähmenden Tagesmüdigkeit können unter anderem Erkrankungen wie eine Schlafapnoe – Atemaussetzer im Schlaf -, das Restless-Legs-Syndrom (zuckende Beine während des Schlafens) oder einfach nur Melatoninmangel schuld sein. Alles ist gut therapierbar, wenn man denn der Ursache für die Schlafprobleme auf die Schliche kommt. Der Diplom-Psychologe Werner Cassel vom Schlaflabor des Universitätsklinikums Gießen/Marburg weiß: Schlafstörungen muss man nicht als schicksalsgegeben hinnehmen. Die Sendung begleitet den Schlafexperten und einige seiner Patienten, die im Schlaflabor in Marburg die richtige Diagnose und Therapie suchen, um endlich wieder gut schlafen zu können.

Sonntag, 12. Juli 2020

Bayerisches Fernsehen. 7.30 Uhr: **Tele-Gym**

Aktiv und gesund durch Stretching

ARTE. 8.55 Uhr: **Blickpunkt Junior**

Vegan

Das Vegan-Siegel hat mit Sicherheit jeder schon mal gesehen: Inzwischen klebt es auf unzähligen Produkten im Supermarkt. Doch bei einigen Lebensmitteln fragt man sich, warum es davon eine vegane Variante braucht? „Blickpunkt Junior“ begleitet außerdem Alf, eigentlich leidenschaftlicher Fleischesser, bei einem spannenden Experiment: Eine Woche vegan leben, also auf tierische Produkte verzichten – hält er durch oder gibt er auf? „Superfood“ bedeutet supergesund und voller Nährstoffe. Meist sind damit exotische und daher teure Lebensmittel gemeint. In einem Kochduell zeigt Spitzenkoch Sebastian, dass gesund aber auch preiswert geht!

Montag, 13. Juli 2020

Bayerisches Fernsehen. 15.30 Uhr: **Schnittgut. Alles aus dem Garten**

Experten geben Tipps für die Gartenpraxis und die Gestaltung von Gärten, Terrassen und Balkonen. Einen Schwerpunkt bilden Berichte über Pflanzen und Filme über die schönsten

Gärten der Welt. Hinzu kommen viele Anregungen und Gestaltungs-Inspirationen sowie Bastelvorschläge, Rezepte und Wissenswertes über Ernährung, Gesundheit und Heilpflanzen.

ARD. 19.45 Uhr: Wissen vor acht - Zukunft

Die Korallensocke

Spritzen oder dicke Strümpfe - bisher ist die Behandlung von Thrombosegefahr eher unangenehm. Eine Socke, die den Fuß automatisch bewegt und dabei das Bewegungsprinzip von Korallen nutzt, könnte Abhilfe schaffen. Anja Reschke stellt sie vor, in "Wissen vor acht - Zukunft".

Dienstag, 14. Juli 2020

Bayerisches Fernsehen. 7.20 Uhr: Tele-Gym

aktiv & beweglich mit 60+

Bewegung ist die beste Möglichkeit, ein gesundes und selbstständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, der Gleichgewichtssinn schwindet. Schuld ist nicht allein der Alterungsprozess, sondern auch, wie die körperlichen Fähigkeiten trainiert werden. "TeleGym – aktiv & beweglich mit 60+" stellt tägliche, kurze Trainingseinheiten vor, die körperlich als auch geistig mobil und fit halten, man gewinnt an Sicherheit im Alltag und wird gesund älter. Durch das Schulen der Sinne werden die Reaktionsgeschwindigkeit verbessert und Verletzungen und Stürze vermieden. Das sanfte, dynamische Figur- und Gesundheitstraining sorgt für ein jugendlich frisches und sicheres Auftreten.

Montag, 20. Juli 2020

ARTE. 6.40 Uhr: Xenius: Aluminium

Gefahr für die Gesundheit?

In Gebäuden und Fahrzeugen, in Gebrauchsgegenständen, aber auch in Lebensmitteln, Medikamenten und Kosmetika – überall begegnen wir Aluminium. Doch das Metall ist in Verruf geraten – es steht im Verdacht, Krebs und Alzheimer auszulösen. Die "Xenius"-Moderatoren Dörthe Eickelberg und Pierre Girard begeben sich auf die Suche nach dem versteckten Aluminium in unserem Alltag – und nach Antworten: Was passiert mit Aluminium in unserem Körper und wie können wir es vermeiden? Aluminium ist das dritthäufigste Element in der Erdkruste und ein sehr vielseitig einsetzbares Metall, das inzwischen in allen möglichen Lebensbereichen nützliche Funktionen übernimmt. Im menschlichen Körper hat es aber keine natürliche Funktion; ganz im Gegenteil – dort kann es eine Vielzahl von biologischen Prozessen stören. Schon seit Jahrzehnten besteht außerdem der Verdacht, dass Aluminium Alzheimer und Krebs auslösen könnte – bis heute fehlen jedoch große Studien, die das eindeutig bestätigen oder widerlegen. "Xenius" will wissen: Was bedeutet das nun für unseren alltäglichen Kontakt mit Aluminium?

Donnerstag, 23. Juli 2020

ARTE. 6.35 Uhr: Xenius: Singen

Warum es uns gut tut

Schon bei Kindern zeigt sich: Singen beruhigt und tut gut. Aber auch immer mehr Erwachsene erfreuen sich daran. In Deutschland und Frankreich entstehen immer mehr neue Chöre. Aber es macht nicht nur Spaß, sondern soll sogar gesund sein: Stress abbauen, die Konzentration fördern und Sprachblockaden lösen. Außerdem wird im Chor das

Gruppengefühl gestärkt. Ob jeder gut singen kann, ist eine andere Frage. Wie funktioniert Singen überhaupt und wie kann man es lernen?

ARTE. 7.10 Uhr: GEO Reportage

Indiens Kurkuma - Heilsam und heilig

Kurkuma, von vielen als das „indische Gold“ verehrt, ist ein ganz besonderes Gewürz und eine Hauptzutat von Curry. Ob gekocht, getrocknet, als Pulver oder Öl - Kurkuma dient in Indien in der Küche als Gewürz, in der Medizin als Medizin, im Haushalt als Färbemittel oder Schutz gegen Insekten. Und Kurkuma ist auch Zutat unzähliger religiöser Zeremonien.

Kurzfristige Programmänderungen sind möglich.