

Quelle: [www.lazarus.at/lazarus-pflege-tv/gesundheit](http://www.lazarus.at/lazarus-pflege-tv/gesundheit)

## Gesundheit



## Die 10 besten Übungen gegen Rückenschmerzen

### [Richtiges Beckenbodentraining - Mehr Lebensqualität \(Bayrisches Fernsehen, 03-2013. Dauer: 6´40\)](#)

Eine schlafe Beckenbodenmuskulatur kann zahlreiche Beschwerden verursachen wie Rückenschmerzen, sexuelle Probleme oder Inkontinenz. Viele Frauen wissen gar nicht, wie sie ihren Beckenboden trainieren können.

**Chemo oder Strahlentherapie: Das müssen Sie vorher wissen!**

**([www.kallmeyer-naturheilpraxis.de](http://www.kallmeyer-naturheilpraxis.de) ,**  
**Dauer: 11´00)**

Eine Krebserkrankung diagnostiziert zu bekommen ist hart - und dann noch dem Psychodruck ausgesetzt zu sein, sofort mit einer Chemo- oder Strahlentherapie zu beginnen, ist ungleich härter. Dieses Video erklärt die Zusammenhänge und empfiehlt ein Buch zum Thema.

## **Entspannungstechnik zum Mitmachen und Stress abbauen: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

**Erste Hilfe bei Herzstillstand**  
**(Apotheken-Umschau, aktualisiert**  
**14.04.2011. Dauer: 3´51)**

Über 100.000 Menschen sterben jährlich am plötzlichen Herztod. Rechtzeitige Wiederbelebung könnte viele von ihnen retten. Der Film zeigt Ihnen, wie Sie sich im Notfall richtig verhalten.

Dr. Klaus Dietrich von der Björn-Steiger-Stiftung erklärt Ihnen, wie ein Defibrillator funktioniert und wie Sie im Notfall damit umgehen.

## **Gefahren von Thrombosen** **(NeoDoc-Mediathek. Dauer: 4´05)**

Thrombosen in Venen und Arterien sind oftmals Auslöser von Herzinfarkt und Schlaganfall. Frau Prof. Dr.med. Sylvia Haas (München) erläutert die Zusammenhänge.

## **Gemeinsam entscheiden - Arzt und Patient auf Augenhöhe** **(Faktencheck Gesundheit, 03-2013. Dauer: 4´00)**

Jeder vierte Patient hält sich nicht an die Anordnung seines Arztes. Warum? Weil es sich oft um eine einsame Entscheidung handelt, in die der Patient nicht einbezogen wird, weiß der bekannte TV-Moderator und Arzt Dr.med. Eckart von Hirschhausen. Im Video rät er PatientInnen, eine aktive Rolle zu spielen, sich mit dem Arzt zu beraten und die persönliche Lebenssituation einzubringen. Denn eine gemeinsame Therapieentscheidung hat deutlich größere Aussichten auf Therapietreue (Compliance) und -erfolg.

Dass es möglich und sinnvoll ist und wie es gelingt, zu solch einer gemeinsamen Entscheidung zu kommen, zeigt das kosten- und werbefreie Internet-Portal [www.faktencheck-gesundheit.de](http://www.faktencheck-gesundheit.de). Mit praktischen Tipps und Checklisten hilft es PatientInnen, sich gut zu informieren und auf einen Arztbesuch vorzubereiten. Es unterstützt sie bei der Suche nach einem passenden Arzt oder Krankenhaus und bei der „Übersetzung“ von ärztlichen Befunden.

## **Stretching tut Muskeln und Seele gut** **(Apotheken-Umschau, 2010. Dauer:** **11´00)**

Elf einfache Übungen für Ihr tägliches Stretching: Wenn Sie Ihre Muskeln gezielt und regelmäßig dehnen, werden Sie lockerer, beweglicher und rundum entspannter.

## **„Weniger ist mehr - Zu viel Medizin kann schaden“ mit Dr.med. Eckart von Hirschhausen** **(Bertelsmann-Stiftung, faktencheck-gesundheit, 02-2013. Dauer: 4´00)**

Zum Inhalt:

Eckart von Hirschhausen warnt vor zu viel Diagnose und Therapie und belegt anschaulich, dass Überdiagnostik und Übertherapie den PatientInnen oft mehr schaden als nützen. Auch zeigt er die Mechanismen auf, warum PatientInnen und Ärzte dieses Spiel dennoch mitspielen.

Hintergrundinformationen für Patienten gibt es auf der unabhängigen und werbefreien Plattform: [www.faktencheck-gesundheit.de](http://www.faktencheck-gesundheit.de)

# **Aspartam - Wie wir systematisch vergiftet werden**