

Redaktion: Michaela Werthmüller

BEWEGUNG

Haltung, fertig, los!

„Am Gang erkennt man die Einstellung eines Menschen und die Haltung, die er dem Leben gegenüber hat“, erklärt Schauspielerin und Regisseurin Andrea Latritsch-Karlbauer. „Man sieht, ob sich ein Mensch eher zurückzieht, ob er offen ist und auf Menschen zugeht oder ob er Entscheidungen ausweicht“, so die Trainerin für Körpersprache. **Gang und Einstellung.** Das Körperbild eines Menschen sei Resultat von Charakter, Erziehung und gelebten Erfahrungen.



Locker und leicht. Mit ihrer Bewegungs- und Entspannungsmethode AnLaKa versucht die Haltungstrainerin die individuellen Eigenheiten von Haltung oder Fehlhaltung aufzuzeigen, damit die Kursteilnehmer mit Lockerungs-

übungen und Humor ihre „eigene Mitte“ finden. **Frühlingszeit, 4. 5., 17. 40 Uhr, ORF 2** <http://latritschkarlbauer.wordpress.com>, **Buchtip:** „Haltung fertig los“ von **Andrea Latritsch-Karlbauer, Wieser Verlag € 19,90**



SOMMERZEIT

MAG. BARBARA HAASE
Apothekerin
Therapeutin

Kein Urlaub ohne Apotheke

Im schönsten Urlaub können unverhofft Brechreiz, Durchfall, Schwindel, Ausschlag oder erhöhte Temperatur auftreten. Denken Sie daher immer an eine gut gefüllte Reiseapotheke. Nehmen Sie unbedingt Mittel gegen die oben genannten Beschwerden, aber auch Desinfektionsmittel, Pflaster und Verbandsmaterial, Insektenschutz und einen Ihrem Hauttyp entsprechenden Sonnenschutz mit. Schmerzmittel und ggf. Ihre persönlichen Dauermedikamente sollten immer dabei sein.

Gut gerüstet in den Urlaub. Lassen Sie vor der Urlaubsreise Ihren Impfschutz für Tetanus, Diphtherie und Kinderlähmung überprüfen. Bei Fernreisen kommen je nach Reiseziel ergänzende Impfungen hinzu. Auch Augen- und Nasentropfen sollten in Ihrer Reiseapotheke nicht fehlen. Falls Sie bereits Medikamente, die Sie mitnehmen möchten, zu Hause haben, kontrollieren Sie deren Ablaufdatum. Beachten Sie auch, dass in tropischen Ländern die Temperatur sehr hoch sein kann. Nur die optimalen Lagerbedingungen gewährleisten die Haltbarkeit und Wirkung von Medikamenten. Schönen Urlaub!
Mehr dazu: „Sommerzeit“, 9. 6., 17.40 Uhr, ORF 2

FOTOS: BUENOS DIAS; ORF



„Rettet die Tafelrunde“ von **Véronique Witzigmann.** Verlag Ludwig, € 17,50

GENUSS

Rettet die Tafelrunde!

Kaum eine Familie isst unter der Woche gemeinsam. Doch Essverhalten und Tischkultur sind von enormer psychosozialer Bedeutung. Eltern und Kinder sollen mindestens ein Mal am Tag zusammen essen, fordert Véronique Witzigmann, Tochter des bekannten Kochs. **Frühlingszeit, 12. 5., ORF 2**

SPASS

So ein Zirkus

Hätten Sie gewusst, dass es in Österreich eine öffentliche Zirkusschule gibt? Ein Mal in der Woche verwandelt sich die Hauptschule Irnding in der Steiermark am Nachmittag in eine Manege für kleine Akrobaten. Da steht die Welt Kopf für die Kids. **Frühlingszeit, 22. 4., ORF 2** www.hs-irdning.at/zirkusschule

ENTSPANNUNG

Ruhe und Rückzug

Ashtanga, Hatha oder Iyengar: Welcher Yoga-Typ sind Sie? Neben den üblichen Kursen für ganzheitliche Fitness sorgen im neuen Yogazentrum in St. Pölten auch Spezialkurse wie Yoga fürs Herz oder Yoga für die Gelenke für entspannte Gesichter. **NÖ heute, 14. 5., ORF 2** www.yogaimtaeglichenleben.at

MUSIK

Soundtrack des Lebens

Ob Beethoven, Beatles oder Beyoncé: Musik beeinflusst unsere Gefühle und unser Denken mehr als uns klar ist. Sie rührt uns zu Tränen, treibt uns zur Ekstase, weckt in uns ungeahnte Sehnsüchte. Die Dopamin- und Endorphinwellen werden durch Klänge verstärkt und schwappen so ins Gedächtnis. Da stellt sich die Frage: Wie funktioniert das? **Radiokolleg, 10.-12. 5., Ö1**

