

## CLIPPING - DOKUMENTATION

Der Augenoptiker

21.07.2020

<https://www.der-augenoptiker.de/betriebsfuehrung/tv-wartezimmer-startet-neue-serie-gesundes-leben/>



### **TV-Wartezimmer startet neue Serie „Gesundes Leben“**

21. JULI 2020

Die insgesamt zwanzig Folgen der neuen Serie „Gesundes Leben“ verteilen sich auf die Themenblöcke gesunder Schlaf, gesunde Pflanzenkraft sowie Stressabbau. Die abwechselnd im Rahmenprogramm von TV-Wartezimmer ausgestrahlten Filme reichen von „Atempause“ über „Entspannung bei Stress“ und „Schlafposition“ bis hin zu „Essen und Trinken“, „Kurkuma“ oder „Löwenzahn“.

„Diese Serie ist nach unserem im Mai gestarteten ‚Patienten ABC‘ der zweite wichtige Baustein, um allgemeines Gesundheitswissen stärker im Rahmenprogramm zu verankern!“, erklärt Christian-Georg Siebke, Mitglied der TV-Wartezimmer-Geschäftsleitung und verantwortlich für das Programm. Das größte Gesundheits-TV-Netzwerk Europas bietet seinen Zuschauern rund um Patientenf়ilme über Vorsorgemöglichkeiten und Therapieformen ein aufmerksamkeitsstarkes und tagesaktuelles Rahmenprogramm.



## CLIPPING - DOKUMENTATION

Allein fünf Folgen der neuen Serie beschäftigen sich mit Atemübungen – dargestellt vor einem Hintergrund aus meditativen Landschaftsbildern, die zum Mitmachen für die Zuschauer in ärztlichen Wartezonen einladen. Es soll eine Pause zum Durchatmen im Alltag sein, aber auch eine Anregung für zuhause.

Für einen gesunden, erholsamen Schlaf müssen viele Aspekte berücksichtigt werden, daher beleuchtet die Serie auch Themen wie Schlafumgebung, Schlafposition oder Einschlafrituale. Und lässt sich Stress auch nicht immer vermeiden, so kann man lernen, damit richtig umzugehen: Die Folgen „Umgang mit Stress“, „Entspannung bei Stress“ oder „Stress vorbeugen“ geben wertvolle Tipps. Sieben weitere Folgen drehen sich rund um die Ernährung und gesunde Pflanzenkraft. So werden unter anderem die Wirkungsweisen von Brennnessel, Grünkohl, Hirse, Kurkuma, Leinsamen oder Löwenzahn einzeln vorgestellt.

TV-Wartezimmer hat viele Fachbereiche im Themengebiet „Patienten-Information“. Hier finden sich unter anderem auch Filme zur Ophthalmologie.

[www.tv-wartezimmer.de](http://www.tv-wartezimmer.de)