

Weihnachtszeit, gefährliche Zeit

Gänsebraten, zu viel Alkohol, familiärer Stress – die Zeit um Weihnachten und Neujahr kann für die Gesundheit zur Belastung werden. Prof. Dr. Curt Diehm von der Max Grundig Klinik erläutert, mit welchen praktischen Tricks die „staade Zeit“ auch für die Gesundheit zur Erholung wird.

Schon vor über zehn Jahren konnte der kanadische Forscher Owen Philips nachweisen, dass die Sterblichkeit in der Zeit von Weihnachten und Neujahr besonders hoch ist. Vor allem die Komplikationen bei koronaren Herzerkrankungen steigen in dieser Zeit auf den höchsten Wert im Jahr. Die Risikofaktoren liegen auf der Hand: übermäßiges, oft fettiges Essen während der Feiertage, dazu die übliche Bowle und andere alkoholischen Getränke, Bewegungsmangel und auch familiäre Konflikte. Zudem, sagt Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik, kommt hinzu, „dass potenziell Gefährdete während der Feiertage oft zu spät einen Arzt oder das Krankenhaus aufsuchen.“

Ohnehin sind die Deutschen im Urlaub Gesundheitsmuffel. Zu diesem Ergebnis kam eine repräsentative Befragung der Max Grundig Klinik im August unter 1.000 Deutschen über 18 Jahre. „Uns hat überrascht, wie wenig die Bundesbürger im Sommerurlaub die Aspekte Gesundheit, Sport und aktive Regeneration auf dem Radar hatten. Für die Auszeit im Winter, in der Menschen ohnehin stärker zur Trägheit neigen, dürften unsere Befragungsergebnisse in noch höherem Maße zutreffen.“

Mediziner Diehm rät, die Gesundheit in den kommenden Wochen nicht ganz außer Acht zu lassen. Schon mit einigen wenigen Tricks lässt sich die persönliche Gesundheitsbilanz über die Feiertage verbessern.

1. Ein wunderbares Ritual während der Weihnachtszeit, so Prof. Dr. Curt Diehm, sind ausgedehnte Spaziergänge mit der ganzen Familie – etwa an Nachmittagen nach einem Festmahl. „Wichtig ist dabei, dass man nicht nach einer halben Stunde schon wieder zu Hause ist“, so der Ärztliche Direktor der Max Grundig Klinik.
2. Was der Spaziergang für den Körper ist, können Kirchenbesuche für die mentale Verfassung sein. „Kirchgänge zur Weihnachtszeit sind eine gute Chance, die innere Balance zu finden“, so Prof. Diehm. Auch ausführlich Musik hören dient zu diesem Zweck.
3. Die Weihnachtszeit bietet sich auch für regelmäßige Saunabesuche an. Prof. Diehm: „Diese fördern die Immunabwehr, sind durch die Warm-Kalt-Effekte ein ideales Gefäßtraining, sollten aber nicht vor dem Schlafen gehen getätigt werden.“
4. Weihnachten ist bei vielen auch ein Angriff auf die Taille. In einem Gänsebraten beispielsweise stecken über 3.000 Kalorien, während der Mensch im Durchschnitt nur 2.000 bis 2.300 kcal pro Tag benötigt. 100 Gramm Stollen beinhaltet 400 kcal, 200 ml Glühwein 210 kcal und ein Bratapfel 200kcal. Der Tipp von Prof. Diehm: „Gans lässt sich durch die wesentlich kalorien- und fettärmere Ente ersetzen. Bei Glühwein Lebkuchen und Spekulatius sollte man auf einen hohen Kardamom Anteil achten. Das asiatische Gewürz wirkt besonders Magen beruhigend.“
5. Um die Figur über die Feiertage zu erhalten, bieten sich auch ein oder zwei Abende komplett ohne Essen an. Prof. Diehm: „Dieses Kurzfasten erweist sich für den Körper als ausgesprochen wohltuend“. Auch Reduktionstage mit 600 bis 800 kcal beziehungsweise der Verzicht auf Kohlehydrate am Abend helfen, den Körper nicht mit zu viel Nahrung während der Weihnachtszeit zu überlasten.

6. Ein weiterer Trick ist, vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken. Der Magen wird vorgedehnt, das Hungergefühl wird weniger. Zudem sei auch beim Essen Achtsamkeit angesagt. Prof. Diehm: „Wer sich wirklich auf das Essen konzentriert und den Weihnachtsbraten sorgfältig kaut, wird sich nicht überessen.“
7. „Leider macht Alkohol hungrig“, sagt Prof. Diehm. Das sollte man im Hinterkopf behalten. Am besten ist, man stellt schon vor den Festtagen ein paar Regeln beim Einkaufen auf. So sollten, laut Prof. Diehm, während der Weihnachtszeit „Chips ein absolutes No-Go sein.“

Weitere Informationen unter www.max-grundig-klinik.de

Kontakt:

Andreas Spaetgens
Geschäftsführer
Max Grundig Klinik GmbH
Schwarzwaldhochstrasse 1
D-77815 Bühl
Telefon: +49 7226 54-520
Telefax: +49 7226 54-529
spaetgens@max-grundig-klinik.de

Medienkontakt:

Dr. Klaus Westermeier Medienbüro
Römerstraße 4
80801 München
089-340897-30
0172-8433232
dr.kwest@arcor.de