

«Realistische Ziele»

Soll man nach den Feiertagen fasten? Bringt Aufwärmen vor dem Skifahren etwas? Wichtige Tipps von Präventmediziner David Fäh.



«Bei Weihnachtsguetsli ist die Versuchung gross, ständig zu knabbern.»

David Fäh, über die Festtage langen wir beim Essen gerne kräftig zu. Ist das ein Problem für die Gesundheit?

Ja, wenn man sich gleichzeitig zu wenig bewegt, können sich die Leber- und Blutfettwerte verschlechtern. Hält man nach einigen Tagen beim Essen aber wieder Mass, normalisieren sich die Werte rasch. Allerdings bringt man zusätzliche Kilos, die man sich über die Festtage zugelegt hat, oft nur schwer wieder weg.

Also doch besser nicht zu viel in sich hineinstopfen?

Man sollte vor allem darauf achten, dass man nicht permanent am Essen ist. Bei Weihnachtsguetsli und Baumschmuck aus Schokolade ist die Versuchung ja gross, ständig zu knabbern. Besser ist, zwischen den Mahlzeiten kulinarische Pausen einzulegen oder einen Spaziergang zu machen. Empfehlenswert ist zudem, leichte

Nahrung wie Suppe, Salat und Hüttenkäse zu sich zu nehmen.

Oft aber isst und trinkt man an Feiertagen viel. Ist man dann am nächsten Morgen wieder fit – zum Beispiel, um Ski zu fahren?

Wenn man bis spät in die Nacht hinein feiert, ist es wohl besser, am nächsten Tag nicht sofort auf die Piste zu gehen. Sonst steigt das Risiko für Unfälle. Bei hohem Alkoholkonsum gilt es, zu beachten, dass man nach einigen Stunden Schlaf nicht immer nüchtern ist.

Muss man sich vor der ersten Skiabfahrt aufwärmen?

Das ist nicht nötig, schadet aber auch nicht.

Darf man im Freien Sport treiben, wenn es sehr kalt ist?

Mit Vorsicht, ja. Kalte Luft ist häufig sehr trocken. Der Körper muss die eingeatmete Luft dann nicht nur erwärmen, sondern auch befeuchten, was ihn sehr beansprucht. Wichtig ist, genug zu trinken.

Ergeben Diäten oder gar Hungerkuren nach den Festtagen Sinn?

Nein. Extreme Diäten sind problematisch, weil die verlorenen Kilos meist rasch wieder zurückkommen. Allgemein sollte man sich punkto Gewicht realistische Ziele setzen. Am besten ist, gar nicht erst zuzunehmen. Sinnvoll ist oft der Vorsatz, dauerhaft nicht schwerer zu werden.

Apropos Vorsätze: Soll man sich beim Jahreswechsel Neues vornehmen?

Durchaus. Wobei kleine Verhaltensänderungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und sich positiv auf die Gesundheit auswirken, am besten durchzuhalten sind. Zum Beispiel kann man sich vornehmen, konsequent Lifte oder Rolltreppen auszulassen und Süssgetränke zu meiden. Mit Rauchen aufzuhören, ist dann ein guter Vorsatz, wenn man in einer ruhigen Lebensphase ist und einen freien Kopf hat.

Empfehlen Sie, im Winter Vitaminpräparate zu schlucken?

Nein. Wer sich ausgewogen ernährt, nimmt fast immer genügend Vitamine auf. Unkontrolliert und unbegrenzt Vitamine einzunehmen, kann ein Risiko bedeuten.

Wie schützt man sich vor Erkältungen?

Wichtig sind vor allem eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung und nicht zu rauchen. Viren und Bakterien werden oft über die Hände übertragen. Man sollte darum, wenn immer möglich, vermeiden, die Hände zum Gesicht zu führen. Regelmässiges Händewaschen schützt ebenfalls. Auch das Tragen von Handschuhen ist zu empfehlen, wenn man öffentliche Verkehrsmittel benutzt. Luftbefeuchter in geschlossenen Räumen verhindern, dass die Schleimhäute der Atemorgane austrocknen und dadurch Viren und Bakterien einfacher in den Körper eintreten können.

Infektionen werden auch über Tröpfchen übertragen, beim Niesen zum Beispiel.

Wer erkältet ist, sollte darum in Tram oder Bus in seinen Ellbogen niesen. Wenn jemand allzu rücksichtslos *pfnüselt*, kann man dieser Person ein Taschentuch anbieten – als Wink mit dem Zaunpfahl, Rücksicht zu nehmen.

Soll man sich gegen Grippe impfen?

Das kann bei älteren Personen Sinn machen. Zudem sollte sich Pflegepersonal impfen lassen, zum Wohl von Patienten und Heimbewohnern. Wer sich impfen lässt, sollte sich aber nicht in falscher Sicherheit wiegen, denn eine Impfung schützt nicht vor grippalen Erkältungen, die uns deutlich häufiger treffen als die eigentliche Grippe.



David Fäh ist Wissenschaftler am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich. Die Fragen stellte Alex Reichmuth.