FREIZEIT REVUE GESUND & fit

FREIZEIT REVUE
02/2024

DIE BESTEN TIPPS DER EXPERTEN

Gesund ins neue Jahr starten – kein Problem!

Weniger Stress, mehr Zeit für Familie und Freunde, ausgewogene Ernährung, Sport – das gehört zu den häufigsten Wünschen für das neue Jahr. Etwa die Hälfte der Deutschen hat gute Vorsätze. Dazu passen motivierende Trends, vom veganen Januar bis zum vierwöchigem Alkoholverzicht. Perfekt, denn so fängt das Jahr gesund an!

Unsere Experten erklären, was für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden wirklich zählt und wie man sich schädliche Laster abgewöhnt.

Alles auf einmal wird vielleicht nicht klappen – doch schon zwei gute Vorsätze machen das Leben gesünder! Tipp: Gemeinsam fällt alles leichter, z.B. drei feste Koch-Abende in der Woche mit der Familie planen. ■

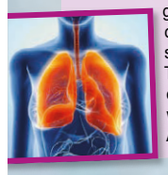
Unbeschwert die Januartage genießen: Das soll jetzt an erster Stelle stehen

Fotos: Fotolia (5), inland Klinik Rendsburg, privat (4), Privatklinik Eschweiler, Shutterstock (2)

RAUCHFREI LEBEN

DR. JUSTUS DE ZEEUW

Der Pneumologe aus Köln empfiehlt allen, die der Zigarette entsagen wollen: „Egal, wie alt man ist: Wenn man sich entscheidet, rauchfrei zu werden, lebt man nachweislich länger. Suchen Sie sich den Tag raus, an dem Sie rauchfrei werden möchten. Am Abend davor wird alles aus der Wohnung entfernt, das ans Rauchen erinnert: Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeug. Dann überlegen Sie: Was hat mich zur Zigarette greifen lassen? Langeweile, Stress, Geselligkeit, Alkohol? Dann versuchen, stattdessen etwas anderes zu machen. Etwa Tee trinken, ablenken oder Sport treiben. Schon 5000 Schritte kommt der Lunge zugute. Noch besser sind 10000.“



HERZ IN BALANCE

PROF. MICHAEL STIMPEL

Der Psychokardiologe mit Praxis in Düsseldorf sagt: „Sport und regelmäßige Alltagsbewegung (Treppensteigen, Einkäufe zu Fuß, mit dem Rad zur Arbeit) stärken die Herzkraft so ähnlich, wie auch ein Körpermuskel unter Belastung kräftiger wird. Kurzfristige Stressphasen wirken ebenso wie Training. Chronischer Stress schädigt wiederum den Muskel. Daher auf ein gutes Verhältnis zwischen Bewegung und Ruhe achten.

So ist Genießen ein perfekter Gegenpol, der dem Herzen die Möglichkeit zu Entspannung bietet. Es sorgt für Glückshormone und dafür, dass vorwiegend der beruhigende Anteil des unbewussten (vegetativen) Nervensystems aktiviert ist.“

DARMGESUND LEBEN

DR. BERNDT BIRKNER

Das Verdauungsorgan hat Aufmerksamkeit verdient, findet der Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie mit Praxis in München: „Der Darm trägt den größten Teil des menschlichen Mikrobioms in sich, eine umfassende biologische Masse aus Keimen, mit der wir in Symbiose leben. Das Mikrobiom regelt eine ganze Reihe wichtiger Dinge, z. B. die Verdauung, die Abwehr, die Hirnleistung über die Darmhirn-Kopfhirn Achse, die Auseinandersetzung mit der Umwelt.

Eine ausgewogenene Ernährung, am besten im Stil der mediterranen Küche, ist das Beste für Mikrobiom, Körper und Seele. Spezielle Diäten können die Vielfalt der Darmkeime stören – und den Genuss verderben. Dabei ist Essen ja auch ein wichtiges soziales, kulturelles Ereignis, das die Psyche stärkt.“

NASCHEN – ABER RICHTIG!

DR. JANA MICHEL

Die Zahnärztin aus München erklärt: „Je mehr und vor allem je häufiger genascht wird, desto schlechter für die Zähne. Denn mit dem Zucker können Bakterien Stoffwechsel betreiben, bei dem Säuren entstehen. Diese greifen die Zähne an, es entsteht Karies. Besonders schädlich sind Zwischenmahlzeiten, da hier der pH-Wert im Mund nie richtig neutralisiert werden kann. Am besten ist Süßes als Dessert nach der Hauptmahlzeit. Danach Zähne putzen!

Aber nicht nur Süßes und Säurehaltiges, auch salzige Chips legen sich wie ein Film auf die Zähne, sodass die Bakterien sehr lange davon zehren können.

Günstiger ist dunkle Schokolade, mit einem Kakao-Anteil von mindestens 60 Prozent. Besser noch: Nüsse, Reiswaffeln, Quark, Gemüsesticks.“

EINMAL IM JAHR ZUR VORSORGE

DR. SÜNJE KEDEN

Die Chefärztin für Gynäkologie/Geburtshilfe an der Klinik Preetz, Schleswig-Holstein, rät: „Aus Erfahrung weiß ich, dass viele Patientinnen Scheu vor dem Besuch beim Frauenarzt haben. Dabei ist es wichtig, dass sie einmal im Jahr zur Vorsorge gehen. Das ist so wertvoll für die Lebensqualität. Gerade während der Wechseljahre können wir unterstützen. Ebenso wichtig ist Krebsvorsorge: Ich empfehle Mädchen wie Jungen die Impfung gegen das humane Papillomavirus (HPV), am besten vor dem ersten Geschlechtsverkehr. Das schützt vor Gebärmutterhalskrebs. Zur Früherkennung von Tumoren der Brust rate ich nicht nur zum regelmäßigen Abtasten zu Hause. Spätestens ab 50 Jahren sollten Frauen alle zwei Jahre zur Mammografie.“

SAGEN SIE ÖFTER „NEIN“

DR. ANDREAS HAGEMANN

Der Ärztliche Direktor der Haku-Privatkliniken Eschweiler und Duisburg sagt: „Achten Sie nächstes Jahr bitte mehr auf sich – und sagen Sie auch öfter einmal ‚Nein‘. Denn wer auf seine eigenen Bedürfnisse hört, der kommt stressfreier und weniger burnout-gefährdet durchs Leben. Ebenso hilfreich: nicht immer alles 150-prozentig machen wollen.

Stressbewältigungstechniken und Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelrelaxation, Yoga und Meditation bringen systematisch mehr Ruhe ins neue Jahr.

Aber auch kleine, feste Auszeiten zwischendurch senken Stress-Level und Blutdruck. Dabei sind gar keine großartigen Kraftanstrengungen erforderlich: Regelrecht antidepressiv wirken können beispielsweise schon Wanderungen durch den Wald.“

© PROF. DR. MED. MICHAEL STIMPEL Berliner Allee 40 (Hamburg-Haus) D-40212 Düsseldorf Tel +49 211 82 82 66 50 E-Mail info@psychokardiologie-duesseldorf.de PSYCHOKARDIOLOGIE-DUESSELDORF.DE