



PRESSEINFORMATION

Fit durch die Fußball-WM: Apotheker in Nordrhein geben Gesundheits-Tipps für Fans

08.06.2018

Ob zu Hause auf dem Sofa, bei der Grillfeier im Garten, in der Kneipe oder beim Public Viewing: Mit Beginn der Weltmeisterschaft am 14. Juni packt fast jeden das Fußballfieber. Feierlust und Partylaune verwandeln ganz Deutschland in eine einzige Fanzone. Damit Fanpartys und das Verfolgen der Spiele vor dem heimischen Fernseher der Gesundheit auch gut bekommt, haben die Apotheken in Nordrhein für alle Fußball-Begeisterten praktische Gesundheits-Tipps zusammengestellt.

1. Richtig anstoßen

Fußball, Geselligkeit und Alkohol gehören für viele Fußballfans zusammen. Alkohol trocknet den Körper jedoch aus, wenn nicht ausreichend Flüssigkeit in Form von nicht-alkoholischen Getränken zugeführt wird. Hier ist Mineralwasser am besten geeignet. „Als Faustregel gilt: Nach jedem Glas Bier oder Wein ein Glas Wasser. So wird der Alkohol verdünnt und der Durst gelöscht. Als Alternativen zu Bier, Wein und Cocktails lassen sich Eistees mit Mineralwasser, frischen Früchten oder Minze zu erfrischenden Drinks aufpeppen“, raten die Apotheker in Nordrhein. Statt Wein schmeckt an heißen Tagen auch eine gut gekühlte Schorle. Alkoholfreie Biere und Biermixgetränke sorgen ebenfalls für die notwendige Erfrischung.

2. Gesund grillen

Grillfleisch und -würste lassen sich hervorragend mit Gemüse wie z. B. Zwiebeln, Paprika oder Tomaten verfeinern. Ein großer gemischter Salat ergänzt die gegrillte Gaumenfreude. Fetttriefenden Steaks und Würstchen zeigt der gesundheitsbewusste Fan die rote Karte und greift stattdessen zu mageren Fleischstücken wie Putenbrust, Hähnchen und Filets.

3. Anders knabbern

Chips, Erdnuss-Flips, kleine Salami-Würste zur Halbzeit und überbackene Nachos zum Nachtisch – da kommt einiges an Kalorien zusammen. Genauso viel Knabberspaß, aber weniger Kalorien, bringen salziges Popcorn, Salzstangen, Brotchips, Grissini oder Wasabi-Erbsen. Eine Schüssel mit frischen Erdbeeren oder Cocktailtomaten sollte dazu gestellt werden. Übrigens sorgen die leckeren Knabbereien dafür, dass Alkohol besser vertragen wird, weil er langsamer ins Blut aufgenommen wird.

Herausgeber:

Apothekerkammer Nordrhein
Poststraße 4
40213 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 83 88 0
Telefax: 0211 / 83 88 222
info@aknr.de
www.aknr.de

Ansprechpartner:

Dr. Stefan Derix
Geschäftsführer
Telefon: 0211 / 83 88 0

Herausgeber:

Apothekerverband Nordrhein e.V.
Tersteegenstraße 12
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211-43917-0
Fax: 0211-43917-17
info@av-nr.de
www.av-nr.de

Ansprechpartner:

Dr. Peter Szyuka
Mitglied d. Geschäftsführung
Tel.: 0211-43917-26



4. Spielfreie Zeiten nutzen

Fußball schauen hat außer dem Tor-Jubel wenig mit Bewegung zu tun. Da ist es hilfreich, für spielfreie Zeiten oder langweilige Partien feste Pläne zu schmieden. Mit den Fußballkumpels selbst kicken, gemeinsam joggen oder schwimmen gehen oder mit dem Partner eine kleine Radtour machen. Wer Aktivitäten mit Freunden oder Partner plant, überwindet seinen inneren Schweinehund viel leichter!

5. Herz schonen

In der emotionalen Anspannung während eines Spiels, z. B. bei einem Elfmeter, schüttet der Körper vermehrt Stresshormone aus. Diese können zu Herzrhythmusstörungen führen. Gefährlich kann das insbesondere für Herzkrankte werden, da das Herzinfarkt-Risiko deutlich steigt. Wer koronar erkrankt ist, bzw. eine Herzschwäche hat, sollte besonders auf sich Acht geben. „Was zur täglichen Routine der Betroffenen gehört, gilt erst recht in dieser Zeit: Herz- und Blutdruckmedikamente unbedingt regelmäßig einnehmen! Bei Anzeichen wie ausstrahlenden Schmerzen um die Herzgegend, Atemnot, Übelkeit oder Engegefühl sollte unverzüglich der Notarzt 112 gerufen werden“, raten die Apotheker in Nordrhein.

6. Kater vorbeugen

Alkohol spült viele Mineralstoffe wie etwa Kalium, Natrium und auch Magnesium aus dem Körper. Wer der Katerstimmung am nächsten Tag vorbeugen möchte, sollte am besten vor dem Schlafengehen reichlich Mineralwasser trinken. Wacht man dennoch mit einem flauen Magen auf, sind stilles Wasser oder eine Gemüsebrühe zu empfehlen. Kopfschmerztabletten können zusätzlich reizen und sollten nicht auf nüchternen Magen eingenommen werden.

7. Ohne Fußball geht auch

Zuletzt noch ein Tipp für all jene, die tatsächlich nichts mit der WM anfangen können: Eine Reise in die benachbarten Niederlande, Österreich oder nach Italien sorgt sicherlich für mehr Ruhe vor lauten Fans als während anderer WM-Turniere. Diese Mannschaften nehmen diesmal nicht an der Weltmeisterschaft teil. Wer dennoch in heimischen Gefilden bleiben möchte, besucht am besten fußballfreie Naherholungsgebiete oder besorgt sich Ohrenstöpsel aus der Apotheke.