

BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

FIT UND GESUND (BLEIBEN) BEI DER FUSSBALL-WM

Egal, ob eingefleischter Fußball-Fan oder nicht: Mit Beginn der Weltmeisterschaft am 14. Juni packt fast jeden das Fußballfieber. Erst recht, wenn die favorisierte Mannschaft erfolgreich im Wettbewerb ist. Das Spielgeschehen zu Hause lässt sich dann vielfach auf den Punkt bringen: Fernseher an, Bier auf und reichlich Ungesundes knabbern. Damit die WM nicht zu sehr auf Gesundheit und Hüften schlägt, haben wir einige gesunde Tipps zusammengestellt:

1. Richtig anstoßen: Fußball-WM bedeutet Ausnahmezustand und nur wenige Erwachsene werden das Spektakel komplett ohne Alkoholgenuss verfolgen. Dennoch lohnt es sich, nach Alternativen zu Bier, Wein und Cocktails Ausschau zu halten. Das ist gesünder und bietet Abwechslung. So gibt es zahlreiche alkoholfreie Biere und Biermixgetränke, Eistees lassen sich mit Mineralwasser, frischen Früchten oder Minze zu erfrischenden Drinks aufpeppen. Anstatt purem Wein schmeckt an heißen Tagen auch eine gut gekühlte Schorle.

2. Anders knabbern: Chips, Flips, eine Halbzeit-Wurst und zum Nachtisch ein paar überbackene Nachos – da kommt einiges an Kalorien zusammen. Genauso viel Knabberspaß, aber weniger Kalorien bringen (salziges) Popcorn, Salzstangen, Brotchips, Grissini oder Wasabi-Erbesen. Wer dann noch eine Schüssel mit frischen Erdbeeren oder Cocktailtomaten dazu stellt, bietet eine Mischung, die überraschend anders ist. Übrigens kann eine gute Mahlzeit tatsächlich dafür sorgen, dass Alkohol besser vertragen wird, weil er langsamer ins Blut aufgenommen wird.

3. Spielfreie Zeiten nutzen: Fußball schauen hat außer dem Tor-Jubel wenig mit Bewegung zu tun. Da ist es hilfreich, sich 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!

4. Das Herz schonen: Fußball kann sehr aufregend sein. Ein Elfmeterschießen der eigenen Mannschaft ist manchmal kaum auszuhalten. Hier gilt es, seine Belastungsgrenze zu kennen und sich bei bestehenden Herzproblemen nicht zu überschätzen. Eine Studie zeigt, dass 2006 zu den Spielen der deutschen Nationalmannschaft während der Fußball-WM deutlich mehr Notrufe wegen Herzproblemen eingingen als im Vergleichszeitraum ohne Fußballereignis. Es empfiehlt sich daher, in dieser Zeit Herzmedikamente unbedingt regelmäßig einzunehmen. Bei Anzeichen wie ausstrahlenden Schmerzen um die Herzgegend, Atemnot, Übelkeit oder Engegefühl unbedingt den Notarzt 112 rufen.

5. Kater bekämpfen: Und wenn es doch mal ein Glas zu viel war? Dann ist es am besten, schon am Abend zu reagieren und vor dem Schlafengehen reichlich Mineralwasser zu trinken. Denn durch den Alkohol spült der Körper viele Mineralstoffe wie etwa Kalium, Natrium und auch Magnesium aus. Das sorgt für Katerstimmung am nächsten Tag. Wer am Morgen einen flauen Magen hat, bevorzugt am besten stilles Wasser oder eine Gemüsebrühe. Kopfschmerztabletten können zusätzlich reizen und sind nicht geeignet auf nüchternen Magen eingenommen zu werden.

6. 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 oder nach Italien sorgt sicherlich für Ruhe vor lauten Fans als während früherer WM-Turniere. Diese Mannschaften nehmen in diesem Jahr nicht an der Weltmeisterschaft teil. Wer dennoch in heimischen Gefilden bleibt, besucht am besten fußballfreie Naherholungsgebiete oder besorgt sich Ohrstöpsel aus der Apotheke.