



#94

So kommst du gesund durch die Weihnachtszeit – unsere Feiertags-Hacks

Gesund durch die Feiertage – ohne strengen Verzicht aber mit smarten Regeln für Alltag & Familie

WORUM GEHT'S

In dieser Folge geben Mario und Max praktische Tipps für eine gesunde Weihnachtszeit. Sie betonen, dass es nicht um strengen Verzicht geht, sondern um smarte Strategien, um die Feiertage zu genießen, ohne die eigene Gesundheit zu vernachlässigen. Themen wie der Umgang mit Alkohol, Zucker, unregelmäßigem Schlaf und familiärem Stress werden behandelt, um die Feiertage bewusst und ausgewogen zu gestalten.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Die Weihnachtszeit muss kein Gesundheits-GAU sein; smarte Regeln helfen, ohne strikten Verzicht auszukommen.
- 02** Bei Alkohol gilt: Weniger ist mehr. Strategien wie das Trinken von Wasser zu jedem alkoholischen Getränk und das Vermeiden von Alkohol an aufeinanderfolgenden Tagen helfen, die Belastung zu reduzieren.
- 03** Um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, sollten Süßigkeiten nicht zwischendurch, sondern direkt nach den Hauptmahlzeiten gegessen werden.
- 04** Regelmäßige Bewegung, auch wenn es nur kurze Spaziergänge sind, ist entscheidend, um den Stoffwechsel anzukurbeln, Stress abzubauen und den Schlaf zu verbessern.
- 05** Bei familiärem Stress helfen bewusste Auszeiten. Sich für einige Minuten zurückzuziehen, kann helfen, Spannungen zu vermeiden und die eigene Energie zu bewahren.
- 06** Eine gute Schlafhygiene, zum Beispiel durch das Vorverlegen des Abendessens und das Tragen einer Blaulichtfilter-Brille, sollte auch über die Feiertage beibehalten werden.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Umgang mit Alkohol

An den Feiertagen wird oft mehr Alkohol getrunken. Mario und Max empfehlen, den Konsum zu moderieren. Ein Glas Wasser pro alkoholisches Getränk hilft bei der Hydratation. Sie raten, nicht an aufeinanderfolgenden Tagen zu trinken, um dem Körper, insbesondere dem Schlaf, eine Erholungspause zu gönnen. Zudem ist es besser, Alkohol nicht auf nüchternen Magen und nicht zu spät am Abend zu konsumieren, um den Schlaf nicht zusätzlich zu beeinträchtigen. Bei Kopfschmerzen sollte auf Paracetamol verzichtet werden, da es die bereits durch den Alkohol belastete Leber zusätzlich beansprucht.

Schlaf und Regeneration

Die Feiertage können den Schlafrhythmus stören. Um dem entgegenzuwirken, hilft es, das Abendessen auf eine frühere Uhrzeit zu legen. Das Tragen einer Blaulichtfilter-Brille am Abend kann ebenfalls die Schlafqualität verbessern. Kurze Powernaps (15-20 Minuten) während des Tages können helfen, Energie zu tanken, ohne in eine Tiefschlafphase zu fallen. Regelmäßige Bewegung über den Tag trägt ebenfalls zu

besserem Schlaf in der Nacht bei.

Bewegung im Alltag

Während der Weihnachtszeit bewegt man sich oft weniger als gewohnt. Mario und Max betonen die Wichtigkeit, aktiv zu bleiben. Dies kann durch tägliche Spaziergänge, leichte sportliche Aktivitäten wie Langlaufen oder Skifahren oder auch kurze Bewegungseinheiten zwischendurch erreicht werden. Bewegung kurbelt nicht nur den Stoffwechsel an, sondern hilft auch, Stress zu reduzieren und die Schlafqualität zu verbessern.

Zucker und Ernährung

Der Konsum von Zucker steigt an Weihnachten durch Kekse und andere Süßigkeiten stark an. Um Blutzuckerspitzen zu vermeiden, sollten Süßspeisen direkt nach einer Hauptmahlzeit gegessen werden. So wird der Zucker langsamer ins Blut aufgenommen. Das bewusste Auswählen von Süßigkeiten, die man wirklich genießen möchte, hilft, übermäßiges Essen zu vermeiden.

Umgang mit Stress

Das Zusammensein mit der Familie kann neben Freude auch Stress bedeuten. Mario und Max raten dazu, sich bei Anzeichen von Überforderung oder Gereiztheit bewusst kurze Auszeiten zu nehmen. Ein paar Minuten für sich allein, eventuell an der frischen Luft, können helfen, die Situation zu deeskalieren und wieder zur Ruhe zu kommen, bevor schlechte Stimmung aufkommt.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Trinke zu jedem alkoholischen Getränk ein Glas Wasser, um hydriert zu bleiben.
- Vermeide Alkoholkonsum an zwei oder mehr aufeinanderfolgenden Tagen, um dem Schlaf und dem Körper Erholung zu ermöglichen.
- Integriere tägliche Bewegungseinheiten wie Spaziergänge, um den Stoffwechsel aktiv zu halten und Stress abzubauen.
- Iss Süßigkeiten und Kekse direkt nach einer Mahlzeit, nicht zwischendurch, um starke Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.
- Nimm dir bei Bedarf kurze, bewusste Auszeiten, um sozialem Stress entgegenzuwirken und die eigene Energie zu schützen.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Elektrolyte

Werden als hilfreich nach Alkoholkonsum erwähnt, um den Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt auszugleichen. Einnahme am Abend nach dem Trinken und am Morgen danach.

Blaulichtfilter-Brille	Wird als Werkzeug zur Verbesserung der Schlafhygiene genannt, das auch während der Feiertage am Abend getragen werden kann, um die Melatoninproduktion nicht zu stören.
Paracetamol	Es wird davon abgeraten, dieses Schmerzmittel bei einem Kater zu verwenden, da es über die Leber abgebaut wird und diese durch den Alkohol bereits stark belastet ist.
Apfelessig	Wird als Mittel erwähnt, das vor einer kohlenhydratreichen Mahlzeit oder Süßigkeiten getrunken werden kann, um den Blutzuckeranstieg zu dämpfen.
Berberin	Wird als Alternative zu Apfelessig genannt, um den Blutzuckerspiegel nach zuckerreichen Mahlzeiten zu regulieren.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.