

Sichere und gesunde Weihnachten: Tipps vom Universitätsklinikum Freiburg

Herzinfarkt vorbeugen, Ernährung, Brandschutz und psychische Gesundheit zu Weihnachten

Die Weihnachtszeit ist für viele eine Zeit der Freude, doch bringt sie auch gewisse Gesundheitsrisiken mit sich. So ist die Gefahr für einen Herzinfarkt am Heiligen Abend im gesamten Jahr am höchsten, wie dänische Forscher*innen vor wenigen Jahren in einer Studie zeigten. Risikofaktoren wie Stress, fettes Essen und wenig Bewegung spielen dabei eine Rolle, die gut vermieden werden können. Aber auch Verbrennungen und psychische Probleme treten in der Weihnachtszeit gehäuft auf.

Herzinfarkt vorbeugen

„An Weihnachten kommen oft viele Risikofaktoren für einen Herzinfarkt zusammen: Stress oder große Freude, schweres Essen, wenig Bewegung und übermäßiger Alkoholkonsum“, sagt Prof. Dr. **Dirk Westermann**, Ärztlicher Direktor der Klinik für Kardiologie und Angiologie des Universitätsklinikums Freiburg. Positiv ist, dass an Weihnachten oft viele Menschen beisammen sind und im Notfall Hilfe holen können. „Alarmieren Sie bei Anzeichen für einen Herzinfarkt sofort den Notruf 112“, betont Westermann. Typische Anzeichen sind Schmerzen in der Brust, oft mit Ausstrahlungen in den linken Arm, die Schulter, den Kiefer oder den Oberbauch. Frauen zeigen oft unspezifische Beschwerden wie Oberbauch- oder Rückenschmerzen sowie Übelkeit mit ausgeprägtem Schwächegefühl.

Bewegung hilft bei der Verdauung

In rund drei von vier Haushalten in Deutschland kommt an den Weihnachtstagen ein Enten- oder Gänsebraten, oder Raclette auf den Tisch. Völlegefühl und Müdigkeit sind vorprogrammiert. Hilft da etwas Hochprozentiges? „Es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg, dass Schnaps die Verdauung verbessert“, sagt Prof. Dr. **Tobias Böttler**, Oberarzt an der Klinik für Innere Medizin II des Universitätsklinikums Freiburg. Möglicherweise kommt die entspannende Wirkung eher davon, dass die Nerven im Magen dadurch leicht narkotisiert werden. „Viel wirksamer und gesünder ist leichte Bewegung nach dem Essen: als Spaziergang oder einfach durch etwas Bewegung in Haus oder Wohnung.“

Und wenn die Waage nach den Festtagen zu viele Kilos anzeigt, ist das kein Grund zur Panik, aber ein Grund aktiv zu werden. „Nutzen Sie die Zeit zwischen den Jahren für ausgedehnte Spaziergänge oder andere Arten der Bewegung. Und Plätzchenteller und andere Süßigkeiten sollten wieder die Ausnahme werden“, so Böttler.

Vorsicht im Umgang mit heißen Flüssigkeiten und Kerzen

In der Weihnachtszeit steigt auch das Risiko für Verbrennungen durch Kerzen, heißes Fett, Brennpasten und ähnliches. Prof. Dr. **Steffen Eisenhardt**, Ärztlicher Direktor der Klinik für Plastische und Handchirurgie des Universitätsklinikums Freiburg, warnt: „Verbrennungen sind sehr schmerzhaft und können langfristig zu Beschwerden führen. Deshalb ist im Notfall schnelles

Handeln gefordert.“

Verbrennungen, die kleiner als die Handfläche der Betroffenen sind, sollten sofort mit fließendem, lauwarmem Wasser gekühlt werden. Größere Brandwunden sollten nicht gekühlt werden, um eine Unterkühlung der betroffenen Person zu vermeiden. Stoffe, die auf der Haut kleben, dürfen nicht entfernt und Brandblasen nicht geöffnet werden. Brandwunden sind keimfrei zu bedecken. „Bei Verbrennungen an Gesicht, Händen, Augen und Gelenken sowie bei größeren Verbrennungen sollten Angehörige sofort den Notruf wählen“, ergänzt Eisenhardt.

Psychische Gesundheit während der Feiertage

Die Weihnachtszeit kann auch eine Herausforderung für das seelische Wohlbefinden sein. Für die einen bedeutet sie Stress, für andere Einsamkeit. „Wenn der Stress zu groß wird, sollten sich die Betroffenen fragen: Was muss sein, was kann ich weglassen, was können andere tun?“, sagt Prof. Dr. **Claas Lahmann**, Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Gleichzeitig leiden Menschen in den festlichen Tagen besonders an Einsamkeit und leichten Depressionen. „Wichtig ist, diese Gefühle ernst zu nehmen. Das kann bedeuten, dass man gezielt nach Veranstaltungen an diesen Tagen sucht und sich selbst ein persönliches Programm zusammenstellt. Gleichzeitig sollte man sich von übertriebenen Erwartungen verabschieden, auch wenn es manchmal schwerfällt“, so Lahmann.