

BERATUNG AKTUELL 4/24

DIE SCHNELLE INFORMATION AUS IHRER APOTHEKE



FIT UND GESUND DURCH DIE EM-ZEIT

Mit Beginn der Europameisterschaft am 14. Juni wird viele das Fußballfieber packen. Denn seit 2006 findet erstmals wieder ein Fußballgroßereignis im eigenen Land statt. Und das heißt vielerorts: Fernseher an, Bier auf und reichlich Ungesundes knabbern. Für alle, die die vier Wochen ein wenig gesünder gestalten möchten, haben wir einige wertvolle Tipps zusammengestellt:

1. Richtig anstoßen: Fußball-EM 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 auch Abwechslung. So gibt es zahlreiche alkoholfreie Biere und Biermixgetränke, Eistees lassen sich mit spritzigem Mineralwasser, frischen Früchten oder Minze zu erfrischenden Drinks aufpeppen. Anstatt purem Wein schmeckt gerade an heißen Tagen auch eine gut gekühlte Schorle.

2. Anders knabbern: Chips, Flips, eine Halbzeit-Wurst und zum Nachtsch ein paar überbackene Nachos – da kommt einiges zusammen. Genauso viel Knabberspaß, aber weniger Kalorien bringen (salziges) Popcorn, Salzstangen, Brotchips oder Grissini. Wer dann noch eine Schüssel mit frischen Erdbeeren oder Cocktailtomaten dazustellen, wertet das Fußballbuffet noch auf. 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. Und wer gleich mehrere Spiele hintereinander schaut, kommt so gut wie gar nicht vom Fleck. 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 eine kleine Radtour machen. Tipp: Wer Aktivitäten mit Freunden oder Partner plant, überwindet seinen inneren Schweinehund viel leichter!

4. Vor der Sonne schützen: Egal, ob bei anderen Freizeitaktivitäten oder beim Public Viewing: Im Juni und Juli

ist der UV-Index oft hoch. Da heißt es, nie den Sonnenschutz vergessen – je nach Hauttyp empfiehlt sich Lichtschutzfaktor 30 oder 50. Das Team in der Apotheke berät gern zu geeigneten Produkten. Außerdem gilt: In der Mittagszeit immer im Schatten aufhalten und mit einer Kopfbedeckung gegen einen Sonnenstich schützen.

5. Das Herz schonen: Fußball kann wahnsinnig aufregend sein. Gerade ein Elfmeterschießen der eigenen Mannschaft ist manchmal kaum auszuhalten. Hier gilt es, seine persönliche Belastungsgrenze zu kennen und sich bei bestehenden Herzproblemen nicht zu überschätzen. Es empfiehlt sich, in dieser Zeit Herz- und Blutdruckmedikamente unbedingt regelmäßig einzunehmen. Bei Anzeichen wie ausstrahlenden Schmerzen um die Herzgegend, Atemnot, Übelkeit oder Engegefühl unbedingt den Notarzt 112 rufen.

6. Kater bekämpfen: Wenn es doch mal ein Glas zu viel war, 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 Elektrolyte 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. Bei Kopfschmerztabletten Ibuprofen oder ASS wählen. Paracetamol belastet zusätzlich die Leber.

7. Ohne Fußball geht auch: Zuletzt noch ein Tipp für all jene, die tatsächlich gar nichts mit der EM anfangen können und vor lauten Fans flüchten wollen. Für diese lohnt sich eine Reise nach Skandinavien: Norwegen, Schweden und Finnland nehmen in diesem Jahr nicht an der EM teil. Wer dennoch in heimischen Gefilden bleibt, besorgt sich am besten Ohrstöpsel aus der Apotheke.