



A P O T H E K E R H A U S

20148 HAMBURG · ALTE RABENSTR. 11A · TEL. (040) 44 80 48 0 · FAX (040) 44 38 68

APOTHEKERKAMMER HAMBURG · HAMBURGER APOTHEKERVEREIN E.V.

PRESSEMITTEILUNG
16. Dezember 2010

Hamburger Apotheker: Gesund durch die Weihnachtszeit

Der vierte Advent steht kurz bevor. Doch statt besinnlicher Stimmung herrscht bei vielen Hamburgerinnen und Hamburgern alljährlicher Weihnachtsstress: Die Vorbereitungen für das Fest sind in vollem Gange, und die Suche nach den passenden Geschenken ist längst noch nicht abgeschlossen. Der vorweihnachtliche Trubel kann schnell auf die Gesundheit schlagen. Wer Weihnachten nicht krank sein will, sollte sich gerade in diesen Tagen gesundheitsbewusst verhalten.

„Wer rechtzeitig mit den Planungen für die Feiertage beginnt, kann sich viel Stress ersparen“, sagt Rainer Töbing, Präsident der Apothekerkammer Hamburg. Doch selbst wenn der gute Vorsatz vorhanden ist, lässt er sich nur selten verwirklichen. Um der Hektik zu entfliehen, rät der Apotheker aktiv für Entspannungsmomente zu sorgen: „Ein Wannenbad mit Lavendel oder Melisse kann Körper und Geist beruhigen“, sagt Töbing. Empfehlenswert seien auch Entspannungstees.

Das Immunsystem ist in der Vorweihnachtszeit ganz besonders gefordert. Der Wechsel von nasskaltem Wetter draußen und trockener Heizungsluft drinnen strapaziert die Abwehrkräfte. Eine Erkältung lässt deshalb mitunter nicht lange auf sich warten. „Ob auf dem Weihnachtsmarkt oder im Kaufhaus – in der Adventszeit treffen wir überall auf große Menschenansammlungen. Die Ansteckungsgefahr ist deshalb besonders groß“, sagt Dr. Jörn Graue, Vorsitzender des Hamburger Apothekervereins. Zusätzlich können Alkohol und der in der Adventszeit traditionell sehr hohe Süßigkeitenkonsum das Immunsystem schwächen.

„Vor allem in der Weihnachtszeit sollte deshalb auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden“, rät Töbing. Wer mit den herkömmlichen Mahlzeiten die ausreichende Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen nicht erreicht, kann seine Abwehr mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen. Auch Wechselduschen und Sport können das Immunsystem stärken.

An den Feiertagen trüben nicht selten Verdauungsbeschwerden das Wohlbefinden. „Achten Sie deshalb schon bei der Planung des Festtagsmenüs darauf, dass die Speisen nicht zu fett und reichhaltig ausfallen“, rät Graue. Ausreichend Flüssigkeit und Bewegung können helfen, die Verdauung in Gang zu halten. Sodbrennen und Völlegefühl können mit Präparaten aus der Apotheke gelindert werden.

Ansprechpartner: Dr. Reinhard Hanpft, Tel. 040 - 44 80 48-30

Hinweise an die Redaktion: Die Apothekerkammer Hamburg ist die Berufsorganisation aller Apotheker in der Freien und Hansestadt Hamburg. Der Hamburger Apothekerverein e.V. ist der Verband der selbstständigen Apothekenleiter in Hamburg.