



HERZGESUND DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT



WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN

Stiftung für Prävention

HERZGESUND DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT

Lebkuchen, Glühwein, Zimtsterne und Christstollen: Die Weihnachtszeit ist da und mit ihr auch alle weihnachtlichen Leckereien, über die wir uns Jahr für Jahr genüsslich hermachen. In der Weihnachtszeit lauert die Versuchung hinter jeder Ecke. Da möchtest Du einfach nur genießen und Dir keine Gedanken mehr über Deine Herzgesundheit machen? Das ist total nachvollziehbar und das kannst Du auch tun. Aber eins können wir Dir versprechen: Wenn Du jetzt alle Deine Grundsätze zur gesunden Ernährung über Bord wirfst, wird Dir der „Wiedereinstieg“ in einen gesunden Lebensstil Anfang Januar umso schwerer fallen. Wie wäre es deshalb, wenn Du es dieses Jahr mit einem gesunden Mittelmaß versuchst? Kein „Überessen“, keine Fertigprodukte en masse, kein Glühwein, bis der Arzt kommt? Sondern bewusst genießen und aufhören, wenn Du satt bist? Warum es Dir Deine Herzgesundheit danken wird, wenn Du trotz des Schlemmens ein wenig auf Deine Ernährung achtest, erfährst Du jetzt.

Erhöhen Fertigprodukte das Sterberisiko?

Die Weihnachtszeit ist die Zeit der Feste, die Zeit der Gesellschaft, des Beisammenseins. Wer möchte da schon lange in der Küche stehen? Wenn der Hunger naht, locken Lieferservices, die Pizza im Tiefkühlfach oder das duftende Essen auf dem Weihnachtsmarkt – welches in den seltensten Fällen so selbstgemacht ist, wie es aussieht. Und leider genauso ungesund, wie es aussieht. US-Wissenschaftler haben kürzlich herausgefunden, dass **jede Portion solcher hoch verarbeiteten Lebensmittel das**

Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu versterben, deutlich erhöht (1). Eine Portion wäre beispielsweise eine Tasse Glühwein oder eine Portion Pommes (beides nicht selbstgemacht).

Warum diese hoch verarbeiteten Lebensmittel so gesundheitsschädlich sind, ist noch nicht abschließend geklärt. Im Falle des Glühweins und der Pommes sind es wahrscheinlich die große Menge an Zucker sowie gesättigten Fetten und Salz.

Nochmal: Wir möchten Dir nicht die Freude an den Weihnachtsleckereien nehmen. Aber Pommes und Glühwein schmecken einfach besser, wenn Du sie hin und wieder bewusst genießt und nicht unkontrolliert und massenweise verdrückst – probiere es dieses Jahr doch mal aus! Wenn Du mehr darüber wissen möchtest, wie Fertigprodukte Deine Lebenszeit verkürzen können, dann schau' doch mal in [diesen Blogbeitrag](#).

Alkohol für ein gesünderes Herz?

Glühwein ist aus Rotwein und Rotwein ist herzgesund. So oder so ähnlich könnte die Argumentationskette von Menschen lauten, die Dich überreden möchten, doch nicht schon nach einer oder zwei Tassen Glühwein abzuwinken, sondern Dir noch ein paar weitere Tassen zu genehmigen. Aber ist da etwas dran? Und wie gut ist Rotwein wirklich für Dein Herz?

Zunächst einmal: Rotwein und Glühwein sind nicht gleichzusetzen. Denn Glühwein enthält neben

weihnachtlichen Gewürzen vor allem große Mengen an Zucker und Zusatzstoffen. Er ist deshalb per se schonmal deutlich ungesünder als der klassische Rotwein.

Nun zum Alkohol selbst: Ein geringer Alkoholkonsum ist, sofern Du Alkohol trinkst, in Ordnung und kann sich möglicherweise positiv auf Deine Herzgesundheit auswirken. Die Assoziation zwischen einem geringen Alkoholkonsum und einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einem niedrigeren Sterberisiko wurde mittlerweile in vielen Forschungsarbeiten bestätigt (2-5). Ob diese gesundheitlichen Effekte allerdings tatsächlich auf den Alkohol zurückzuführen sind und nicht zum Beispiel auf die im Rotwein enthaltenen Antioxidantien, ist nach wie vor unklar (2,6). **Bis jetzt hat keine Studie eine Ursache-Wirkung-Beziehung zwischen Alkoholkonsum und Herzgesundheit belegen können (7).**

Was die gesundheitlichen Auswirkungen eines hohen Alkoholkonsums angeht, so sind die wissenschaftlichen Erkenntnisse allerdings eindeutig: **Ein hoher Alkoholkonsum ist ungesund – für Dich im Allgemeinen ebenso wie für Dein Herz. Du erhöhst damit Dein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfall, Leberschäden, Übergewicht, einige Krebsarten und Bluthochdruck sowie einen vorzeitigen Tod (6-8).**



1  = 

JEDER EURO ZÄHLT!

SENDE DAS WORT

„HERZALTER“

AN DIE 8 1 1 9 0

UND SPENDE DAMIT 1 EURO

**1 SMS
=
1 EUR**

Mit nur **EINER SMS und 1 EUR** können wir circa **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen durchschnittlich **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

* SIEHE HERZ-REPORTS ([HTTPS://WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE/DAS-HERZ-REPORTING/](https://www.herzalter-bestimmen.de/das-herz-reporting/))

Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtung ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

Auch hier gilt: Wenn Du einen Glühwein trinken möchtest (und über 16 bist), muss Dich nicht direkt Dein schlechtes Gewissen plagen. Genieß‘ den Glühwein vielleicht im Kreise Deiner Freunde und lasst es Euch so richtig schmecken. Du solltest allerdings überlegen, ob Du wirklich auch die dritte, vierte oder fünfte Tasse noch genießt oder eigentlich nur noch aus Gruppenzwang mittrinkst.

Wie viel Alkohol nach Ansicht von Experten vertretbar ist, sofern man Alkohol trinken möchte, und warum Du niemals aus gesundheitlichen Gründen mit dem Alkoholtrinken beginnen solltest, kannst Du in [diesem Blogbeitrag](#) nachlesen.

3 Tipps, wie Du die Feiertage genießen kannst, ohne zuzunehmen

Du möchtest die Weihnachtsfeiertage genießen, ohne dass Dich das schlechte Gewissen einholt, sobald Du einen Jogger siehst? Du möchtest beim Familienessen zuschlagen, ohne Angst vor dem Gang auf die Waage Anfang Januar zu haben? Mit unseren 3 Tipps kommst Du garantiert gut und gesund durch die Weihnachtszeit:

1. Iss‘ Dich am Gemüse satt.

Das kann zum Beispiel der Rotkohl zur Gans oder der Beilagensalat sein. Das Gemüse spielt viel zu oft nur eine Nebenrolle auf dem Teller, dabei strotzt es nur so vor Nährstoffen, ist – je nach Zubereitung – kalorienarm und hält Dich aufgrund der enthaltenen Ballaststoffe lange satt.

2. Auf zum Verdauungsspaziergang!

Es muss keine mehrstündige Wanderung sein, aber ein paar Minuten an der frischen Luft werden alle

Familienmitgliedern guttun. Laut der Weltgesundheitsorganisation bewegen sich weltweit jeder 4. Erwachsene und mehr als 80 % der Heranwachsenden zu wenig (9). Also: Raus an die frische Luft! Nach einem gemeinsamen Winterspaziergang schmecken der Christstollen und die Kekse gleich doppelt so gut.

3. Bewusst und langsam genießen.

Natürlich wird in der Weihnachtszeit geschlemmt. Das gehört einfach dazu! Und das solltest Du genießen, ganz ohne schlechtes Gewissen. Versuche lieber, die Zeit und die Leckereien bewusst und langsam zu genießen, und sie nicht nur nebenbei zu essen. Dann passiert es auch nicht so schnell, dass Du Dich überisst und Dich danach schlecht fühlst.

In diesem Sinne: Lass‘ es Dir schmecken!

Quellen

- (1) F. Juul et al. (2021): Ultra-Processed Foods and Incident Cardiovascular Disease in the Framingham Offspring Study. In: *Journal of the American College of Cardiology*, Vol. 77, Nr. 12, S. 1520-1531.
- (2) S. Goel et al. (2018): Effect of Alcohol Consumption on Cardiovascular Health. In: *Current Cardiology Reports*, Vol. 20, Nr. 19.
- (3) E.L. O'Keefe et al. (2018): Alcohol and CV Health: Jekyll and Hyde J-Curves. In: *Progress in Cardiovascular Disease*, Vol. 61, Nr. 1, S. 68-75.
- (4) J.H. O'Keefe et al. (2014): Alcohol and Cardiovascular Health: The Dose Makes the Poison...or the Remedy. In: *Mayo Clinic Proceedings*, Vol. 89, Nr. 3, S. 382-393.
- (5) Assmann-Stiftung für Prävention (2020): Gesunde Ernährung. Online unter <https://www.assmann-stiftung.de/gesund-ernaehrung/>
- (6) American Heart Association (2019): Drinking red wine for heart health? Read this before you toast. Online unter <https://www.heart.org/en/news/2019/05/24/drinking-red-wine-for-heart-health-read-this-before-you-toast>
- (7) American Heart Association (2019): Is drinking alcohol part of a healthy lifestyle? Online unter <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/alcohol-and-heart-health>
- (8) Assmann-Stiftung für Prävention (2018): Alkohol-Schwellenwert für den risikoarmen Konsum von Alkohol unter Beteiligung von PROCAM spezifiziert [220]. Online unter <https://www.assmann-stiftung.de/alkohol-schwellenwert-fuer-den-risikoarmen-konsum-von-alkohol-unter-beteiligung-von-procam-spezifiziert-220/>
- (9) Weltgesundheitsorganisation (2020): Physical activity. Online unter <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION



WWW.FACEBOOK.COM/ASSMANNSTIFTUNG/



WWW.INSTAGRAM.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

ASSMANN

Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 31
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention einschließlich aller ihr assistierenden Personen übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.