

Presseaussendung

Linz, am 13. Dezember 2024

Ausgewogen durch die Weihnachtsfeiertage

Rund um Weihnachten und bis in die erste Neujahrswoche häufen sich Feiern mit Familie, Freunden, in Firmen und Vereinen. Dagegen ist gar nichts zu sagen. Aber man sollte Bewegung und ein paar Fastentage gezielt einstreuen. Sonst bleiben am Ende zwar schöne Erinnerungen, aber auch mehr Kilos auf der Waage übrig.

Zur Weihnachtszeit gibt es in kulinarischer Hinsicht viele verführernde Momente. Es sind nicht nur die Süßigkeiten, wie wir schon vor zwei Wochen ausgesendet haben, es sind alle Kalorien, die wir in dieser Zeit zu uns nehmen. Und das ist meistens deutlich mehr als sonst unter dem Jahr. Wenn das Gewand plötzlich körpernaher geschnitten ist, so lenken die meisten zu Gegenmaßnahmen ein. Doch man kann dem zuvorkommen „Wir sollten Strategien befolgen, damit wir diese schöne Zeit möglichst ohne größere Gewichtszunahme verbringen. Als erste Maßnahme könnte ein Tag der Entlastung eingeplant werden“, sagt MR Dr. Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin und Vorsorgereferentin in der Ärztekammer für Oberösterreich.

Fastentage einschieben

An solch einem Entlastungstag isst man entweder nur Gemüse, Reis oder nur Obst. Zusätzlich ist die Aufnahme von 2 bis 3 Liter Flüssigkeit, am besten (stilles) Wasser oder ungesüßter Kräutertee zu empfehlen. „Daneben sollte man sich auch an der frischen Luft bewegen. Nur ein Tag reicht und Sie werden sich wieder leichter und unbeschwerter fühlen“, sagt MR Dr. Reitböck. Als weitere Taktik empfiehlt die Medizinerin, der gesunden Nahrung am Teller eine stärkere Präsenz zu verleihen. Reduzieren Sie Fleisch und nehmen Sie sich weniger von Nudelprodukten, Knödeln oder Saucen. Lassen Sie sich auch nicht zum Nachfassen überreden. „Schenken Sie auch den Beilagen beim Festtagsessen besondere Beachtung. Bei Gemüse, Salat oder gekochten Erdäpfeln können Sie ruhig herzhafter zulangen. Bitterstoffe wie sie beispielsweise im Endiviensalat vorkommen, regen zusätzlich die Verdauung an“, sagt MR Dr. Reitböck.

Wohltuende und entspannende Fußbäder

Setzen Sie neben der Bewegung im Freien auch ergänzende Maßnahmen wie Fußbäder ein: Ein paar Tropfen Wacholder-, Rosmarin- oder Fenchelöl mit einem Löffel Pflanzenöl in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser geben, und zehn Minuten die Füße darin baden. Diese Fußbäder entlasten Leber und Niere. „Alle diese Maßnahmen können dazu beitragen, schöne Festtage zu erleben, um sich wieder mit vollen Energien und frischem Elan den Herausforderungen des nächsten Jahres zu widmen“, rät MR Dr. Angelika Reitböck.

Rückfragen:

David Hell, BA, Ärztekammer für Oberösterreich / Presse & Kommunikation
Tel. +43 732 77 83 71-327 bzw. +43 699 10 45 0000, Mail: david.hell@aekoee.at
Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, www.aekoee.at

Presseaussendung