

Stress oder Segen für Gesundheit und Psyche?

Weihnachts-Wahrheiten

Von Andrea Rink

Das hohe Lied von Weihnachten ist vielfach zum Klagegesang geworden: Zu stressig sei das Fest, zu konsumorientiert. Man amüsiere sich zu wenig und esse viel zu fett, statt trautes Miteinander unterm Tannenbaum herrsche feier-tägliche Krisenstimmung.

So die einen. Dem widersprechen die Feiertags-Fans: Weihnachten fördere den Familienzusammenhalt, sei Balsam für die Seele und rundum gesund. Psychologen und Mediziner haben sich auch beim Thema Weihnachten auf die Suche nach der Wahrheit gemacht – hier sind die gesundheitlichen und psychologischen Fakten rund um das Fest der Liebe.

Gut für das Herz

Im vergangenen Jahr sorgte in diesem Zusammenhang eine Studie für Aufsehen: Danach treten an Weihnachten Herzinfarkte deutlich seltener auf als bislang angenommen. Andere Festtage, etwa der eigene Geburtstag, sind vor allem bei Männern mit einer deutlich höheren Infarktquote verbunden. Zu diesem überraschenden Ergebnis kamen Forscher am Institut für Herzinfarktforschung Ludwigshafen an der Universität Heidelberg. Der Analyse zugrunde lag das MITRA-plus-Register, das größte europäische Herzinfarkt-



Weihnachten mit der Familie – da liegen Freude und Stress dicht beieinander

register. Setzt man die durchschnittliche Infarkthäufigkeit bei 100 Prozent an, beträgt sie an den Tagen vom 20. bis 22. Dezember unterdurchschnittliche 99 Prozent und sinkt ab dem 23. Dezember um weitere zehn Prozent.

Entscheidend für die tages- und jahreszeitlichen Schwankungen beim Auftreten eines

Fall. Weihnachten ist somit eine sehr interessante Ausnahme von der Regel.

Weniger Suizide

Normalerweise könnte man denken, dass das in weiten Teilen Europas trübe Winterwetter plus der Weihnachtsstress die Selbstmordrate in die Höhe

alen Aktivitäten der Adventszeit helfen vielen Menschen über Krisen hinweg. Genau deshalb gibt es wohl in diesen Wochen des Jahres weniger Selbstmorde.

Eine Forschergruppe an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich hat festgestellt, dass mit Beginn der Adventszeit bis zum Jahresende die

Feiertage aber nach. Das Fazit: Viele der Suizide, die durch vermehrte soziale Kontakte im Dezember verhindert werden, finden auch nach Neujahr nicht mehr statt.

Positiver Stress

Eine englische Umfrage verdeutlicht, dass vor allem Haus-

damit, Geschenke zu verpacken, drei Stunden brauchen sie, um das Haus zu schmücken, und acht Stunden, um das Weihnachtsmahl vorzubereiten. Dennoch: 70 Prozent der Befragten gaben an, dass sich die Mühe am Ende doch lohnt. Psychologen nennen dieses Phänomen „positiven Stress“. Dabei schüttet der Körper auch dann Glückshormone aus, wenn es drunter und drüber geht – der positive Anlass für all den Stress überwiegt in seiner Wirkung.

Ein Fest für die Pfunde

Es führt kein Weg daran vorbei: Weihnachten ist nichts für die schlanke Linie. Kein Wunder, denn ein klassisches Festmenü – zum Beispiel Gänsebraten, Rotkohl und Knödel mit einem Glas Rotwein plus Suppe und Dessert – schlägt mit 1.500 bis 2.000 Kalorien zu Buche. Und dazu kommen noch Marzipan, Plätzchen, Stollen, Glühwein, Pralinen, Nüsse ... Dagegen helfen nur zwei Methoden: Entweder ein wenig traditionelles, aber „schlankes“ Menü planen – da bietet die mediterrane Küche eine Menge Alternativen. Oder mit einem konsequenten Diät-Programm ins neue Jahr starten und die angefütterten Pfunde schnell wieder loswerden.

Kasteien über die Weihnachtstage dagegen halten Fachleute für eine ganz schlechte Idee: Wenn die Welt



X-Mas-Shopping bedeutet positiven Stress



Das Weihnachtsessen: Gut für die Psyche, schlecht für das Gewicht



Strahlende Kinderaugen entschädigen für den Geschenktreiberei

Margitta Schilling
 Krankengymnastin DIPLOM BRD
 Physiotherapie
 Manuelle Therapie
 Prevention
 Rehabilitation
 Med. Massagen
 Lymphdrainage
 Tel Fax: 922 72 95 97
 Mobil: 679 15 81 92
 C/ALDABA 232 - 38652 CHAYOFA ALTO
 TENERIFE - ESPAÑA
 deutsch - english - español

Herzinfarkts sind nach Auffassung von Spezialisten vor allem Änderungen im vegetativen Nervensystem, die aus Stress resultieren.

Aus diesem Grund war eigentlich zu erwarten, dass zu Weihnachten (ähnlich wie an den genannten Geburtstagen) die Herzinfarktquote zunimmt. „Das ist aber gerade nicht der

treiben würde. Das Gegenteil ist richtig: Schon die Vorweihnachtszeit erweist sich meistens als extrem arbeitsam, weil zu den normalen Alltagsaufgaben zusätzliche Erledigungen kommen. Offenbar ist genau das für viele Menschen gesund. Das legt eine Studie aus der Schweiz nahe. Die Verpflichtungen und sozi-

Zahl der Suizide kontinuierlich zurückgeht. Die Psychologen haben dafür die eidgenössische Sterbestatistik von 1969 bis 2003 analysiert. Zwar geht die Zahl der (vor allem männlichen) Selbstmordkandidaten nach Neujahr deutlich in die Höhe. Insgesamt wirken die Erlebnisse der Vorweihnachtszeit und der

frauen die Zeit vor Weihnachten in erster Linie als Stress empfinden. Die Ursache dafür sind die 288 Stunden(!) Arbeit, die sie nach eigenen Angaben in die Vorbereitung des Fests investieren. Die meiste Zeit geht dabei für den Einkauf von Geschenken, Lebensmitteln und Getränken drauf. Vier Stunden verbringen die Frauen

um einen herum schlemmt und genießt, kann selbst ein sonst leckerer Salatteller ungeahntes Frust-Potenzial bergen...

Familie: Frust und Freude

Jeder dritte Europäer hat laut verschiedenen Umfragen Angst vor einem großen Krach an Weihnachten. Die Sorge,

Präventologische Praxis
 Individuelle Ernährungsberatung durch
 Neueste Messtechniken, Softlaser Therapie
 Darmsanierungen, sanfte Körperarbeit
 Indiv. Bewegungsplan u.a.
 Präventologin® Kerstin Bukow, 922 376 422 / 638 754 405

heute gönne ich mir was...
 Gellmodelage
 Gesichtsbildungen
 Maniküre & Pediküre
 Medizinische Fußpflege
 Make Up
BEAUTY SALON
 Bettina Steffens · CC Salytien · Playa de Las Americas · Tel 922 792 421 · Mob 630 057 688