



Prof. Dr. Harald Lapp
Herzzentrum

zum Thema:

**Genuss in Maßen, positiver Stress
und gute Beziehungen.**

S. 1/2

GENUSS IN MASSEN, POSITIVER STRESS UND GUTE BEZIEHUNGEN

Die Weihnachtszeit ist genussreich und auch eine besondere Zeit mit Herausforderungen für den Körper. Prof. Harald Lapp, Chefarzt der Klinik für Kardiologie und Internistische Intensivmedizin am Herzzentrum der Zentralklinik, über lukullische Gelassenheit, Pausen und gemeinsame Erlebnisse.

Weihnachten im Büro, in der Klinik – überall lauern selbstgebackene Versuchungen – widerstehen Sie?

Gesundheit hat ja mehr Aspekte, da gibt es das rein physische, was man messen kann, z. B. auch die Kalorien. Doch dann gibt es natürlich auch das soziale Umfeld und Dinge, die einfach mal Spaß machen. Selbst wenn es nicht so gesund ist, man aber Appetit hat und Freude dabei empfindet, dann darf und soll natürlich genießen. Ich bin da nicht so streng. Ich greife auch zu, esse definitiv nicht alles und lasse an anderer Stelle etwas weg.

Backen Sie selbst?

Wir machen Familienbacken. Fruchtbrotbacken ist in unserer Familie Tradition und da kommen wir alle zusammen. Die Familie trifft sich, dann wird zwei Tage durchgebacken und dann wird das Fruchtbrot verteilt.

Das Essen am 1. und 2. Weihnachtsfeiertag, jedes Jahr eine Gretchenfrage: Was ist aus Sicht des Arztes gut und was mögen Sie?

Aus Sicht des Arztes ist alles in Maßen gut. Es spricht nichts dagegen, auch mal Gans zu essen. Auch kein Ernährungswissenschaftler hätte Sorgen dabei. Es ist nicht gesundheitsschädlich und man kann danach ja auch eine Pause für fett- oder zuckerreiche Lebensmittel einlegen.



Gilt das auch für Alkohol – darf man es mal krachen lassen?

Da bekommen Sie von mir zwei Antworten: Die wissenschaftliche Antwort ist: Es gibt die Mär, dass Alkohol, das berühmte Glas Rotwein, gesundheitsfördernd sei. Das stimmt nicht. Aber es gibt eine Dosis, da ist Alkohol zumindest nicht schädlich. Das sind die viel zitierten 10 Gramm Alkohol pro Tag. Das wären ein Glas Wein oder 0,3 Liter Bier für einen Mann, für Frauen ist es weniger. Ab dann nimmt eine gewisse Schädigung zu. Es gibt keine gesundheitsfördernde Wirkung des Alkohols. Meine persönliche Antwort: Ich würde es nie krachen lassen. Das habe ich gelernt. Das habe ich als junger Mensch auch gemacht, aber wenn man etwas älter ist, dann leidet man zu sehr. Die Phase des Leidens am Tag danach, ist mir die Sache nicht wert, dass ich am Abend so einen Spaß habe, den kann ich auch anders haben.

Viele sind in der Vorweihnachtszeit gestresst – ist das gut fürs Herz?

Wenn dieser ganze Stress dazu führt, dass ich am Ende erfolgreich bin und ein schönes Fest habe und sich alle freuen, ist das gut investierter Stress und darunter leidet man nicht. Ich glaube aber, dass es



Prof. Dr. Harald Lapp
Herzzentrum

zum Thema:

Genuss in Maßen, positiver Stress
und gute Beziehungen.

S. 2/2

auch viele stresst, Erwartungen erfüllen zu müssen. Dadurch laden sich viele Menschen zu viel auf die Schultern. Das betrifft auch das Schenken. Wenn ich mich zum Beispiel aus Sicht des Beschenkten die Bescherung betrachte, geht es nicht darum, was man geschenkt bekommt, sondern dass jemand an einen denkt. Bei Kindern ist das vielleicht anders, aber bei erwachsenen Menschen zählt der gute und herzliche Wille.

Wenn dann alles doch nicht so schön wird, schädigt Stress?

Definitiv. Was man sicher sagen kann ist, dass Stress, der mit Frustration verbunden ist, zu Erkrankungen

führen kann. Stress, der Freude macht, ist dagegen sogar gesundheitsfördernd. Wenn es aber nach den Stressphasen zu keiner Erholung kommt, ist das schädlich.

Wie ist das mit Bewegung – der Spaziergang nach dem Weihnachtsessen macht alles wieder gut?

Aus gesundheitlichen Aspekten ist Bewegung immer gut, aber es ist auch wichtig, mit den Menschen, die man vielleicht nicht so oft sieht, gute Beziehungen zu pflegen, gemeinsam in Bewegung. Das ist gesundheitsfördernd.

