

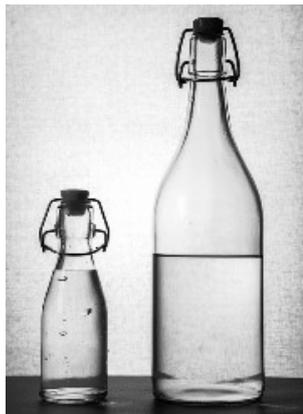
Neujahr: Tipps für einen guten Start ins Jahr 2018



Nach einer Karnevals- oder Silvesterparty mit einem Kater aufzuwachen, ist nicht schön. Viele Menschen leiden nach einer durchzechten Nacht unter Kopfschmerzen, Übelkeit, Herzrasen, Schwindel, vermehrtem Durstgefühl oder Müdigkeit. Das liegt an einem aus dem Gleichgewicht geratenen Verhältnis von Mineralstoffen wie Calcium, Natrium, Kalium, Magnesium und dem dehydrierenden Effekt von Alkohol.

Engländer vertreiben diesen unguuten körperlichen Zustand typischerweise mit gebratenem Speck und Brot. In Amerika behilft man sich traditionell mit einer Prärie-Auster: ein rohes Ei gewürzt mit Worcester Sauce, Tomatensaft und Pfeffer. In Bayern versucht man den Kater mit einem deftigen Weißwurstfrühstück inklusive `Brezn´ und süßem Senf zu bekämpfen [1].

Doch was hilft wirklich um möglichst schnell wieder fit zu werden?



Leicht bekömmliche Speisen:

Leicht verdauliche Speisen mit hohem Mineralstoffgehalt wie ein Frühstück aus Vollkornbrot mit Aufstrich sollten bevorzugt werden. Bei Übelkeit sollte man sich zunächst auf Gemüsebrühe und stilles Wasser beschränken.

Viel trinken:

Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Das Flüssigkeitsdefizit muss wieder aufgefüllt werden. Am besten eignen sich dazu Mineralwasser, Tee oder Fruchtsaftchorlen. Diese Getränke sind kalorienarm und liefern meist auch noch Mineralstoffe bzw. Vitamine. Ein Tipp für die nächste Feierlichkeit ist, neben den Alkoholika möglichst viel Wasser bzw. kalorienarme, alkoholfreie Getränke zu sich zu nehmen. Zusätzlich sollte vor dem Einschlafen noch mindestens ein großes Glas Mineralwasser getrunken werden. Das hilft, einem Ungleichgewicht des Flüssigkeits- bzw. Mineralienhaushalts vorzubeugen.

Komplementärmedizin:

Da wir schon beim Thema Flüssigkeit sind und dies in einem Blog, der sich an Menschen wendet, die Krebs vorbeugen möchten oder eine Tumorerkrankung hinter sich lassen wollen, punkten Sie beim Katerfrühstück mit einem Drink der besonderen Art: einem **Curcuma-Tomaten-Oliven-Cocktail**.



Zubereitung: 500 ml Tomatensaft (möglichst Bio-Qualität) werden mit circa 5 g Kurkumapulver (entspricht etwa 4 TL) und 3 EL bestem Olivenöl (naturbelassen, kaltgepresst) vermischt, gegebenenfalls mit einer Prise schwarzem Pfeffer verfeinert und schließlich mit einem Mixstab sämig verrührt [2].

Mit den im Cocktail enthaltenen entzündungshemmenden Substanzen Curcumin [3], Lycopin und Omega-3 Fettsäuren [4] tun Sie eventuellen Tumorzellen keine Freude, Ihrem Gaumen und

Flüssigkeitshaushalt jedoch sehr wohl. Dieser Drink ist insbesondere auch den männlichen Brunchgästen anzuraten, da das Lycopin aus der Tomate mit einem geringeren Risiko für Prostatakrebs assoziiert ist [5].

Bewegung:

Woran erkennt man das neue Jahr? Meist laufen etwas übergewichtige Herren (seltener Damen) mit hochrotem Kopf durch einen Park. Warum? Sie haben sich im Neuen Jahr vorgenommen mehr „Sport“ zu treiben. In aller Regel halten die guten Vorsätze aber nur wenige Wochen. Die Knie schmerzen, der Rücken meldet sich und es gibt immer Gründe gerade heute etwas **nicht** zu tun. Alle Jahre wieder das gleiche Bild. Wo steckt das Problem? Die „Hobbysportler“ haben das Training **falsch dosiert**.



Heute wissen wir, dass körperliche Aktivität und Bewegung gleichsam ein Medikament ist und vor Krebs, Erkrankungen des Herzkreislaufsystems und Stoffwechselveränderungen (z.B. Diabetes mellitus) schützt. Auch für dieses Heilmittel gilt allerdings der Grundsatz von Paracelsus: „Dosis facit venenum“. Die Dosis macht das Gift! Es gilt Bewegung und Sport im richtigen Maß zu betreiben.

Dabei hilft die sogenannte [MET-Tabelle](#) (siehe Blog: Ausruhen war gestern – wir können „dem Krebs davonlaufen“!), die die metabolische Äquivalenz der einzelnen Aktivitäten darstellt und so die einzelnen Sport- und Bewegungsarten vergleichbar macht. Mit einer Bewegungstherapie ab 9 MET-h pro Woche lässt sich das Erkrankungsrisiko vieler häufiger Krebsarten um bis zu 30 % senken, aber auch die Prognose verbessern. Eine Anleitung zum 9 MET-h Wochenprogramm und Beispiele dazu finden Sie [hier](#).

Diese Tabelle ermöglicht es Ihnen, die Empfehlungen zur körperlichen Ertüchtigung (Bewegungstherapie) nach Ihren individuellen Wünschen, physischen Möglichkeiten und sportlichen Interessen anzupassen. Suchen Sie sich die Aktivität aus, die Ihnen persönlich liegt und Ihnen Spaß macht. Variieren Sie Ihre Aktivitäten, damit keine Langweile aufkommt. Wichtig dabei ist, besonders an Neujahr: Gehen Sie es langsam an. Kein übertriebener Ehrgeiz! Denn auch hier gilt: „Weniger ist mehr“!



Für die nächste Feier sollte man auf jeden Fall im Hinterkopf behalten, dass der Konsum von Alkohol laut dem World Cancer Research Fund (WCRF) ein Risikofaktor für mindestens sechs Tumorarten ist. Wissenschaftliche Daten weisen darauf hin, dass Alkohol das Risiko für Magen-, Darm-, Leber-, Speiseröhren- und Brustkrebs sowie für Tumoren im Mund- und Halsbereich erhöht [6]. Aus Sicht der Onkologen wäre es demnach erstrebenswert auf Alkohol zu verzichten bzw. die Anzahl der alkoholischen Getränke zu minimieren. Allerdings ist es in geselliger Runde oft schwer sich an strikte Empfehlungen zu halten. So wird das eine Viertel Wein oder der halbe Liter Bier, wie der DACH Referenzwert für gesunde Männer lautet [7], an manchem lustigen Abend schon mal überschritten. Mittlerweile gibt es aber bereits Untersuchungen, die zeigen, dass unser Körper solche Abweichungen gut wegsteckt, wenn ihm zwischenzeitlich genug Regenerationszeit zugestanden wird und dass das gesellschaftliche Erleben, das Lachen und Miteinander eine entschieden positive Auswirkung auf die Gesundheit haben [8].

Mit diesen Ratschlägen im Gepäck starten Sie gut ins neue Jahr 2018. Das Tumorzentrum München bedankt sich an dieser Stelle bei allen Bloglesern für das entgegengebrachte Interesse und die Unterstützung im vergangenen Jahr. Wir wünschen Ihnen für 2018 alles Gute und vor allem Gesundheit, unseren wertvollsten Besitz!

Dieser Blogbeitrag ist in Zusammenarbeit mit Herrn Prof. Dr. med. Michael Schoenberg entstanden.

Quellen:

- [1] L. Gaub, „Karneval: 5 Tipps gegen den Kater,“ Apothekenumschau, Bd. Feb, 2017
- [2] Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V., Ernährung und Krebs, Heidelberg, 2016.
- [3] A.B. Kunnumakkara et al., „Curcumin mediates anticancer effects by modulating multiple cell signaling pathways,“ Clin Sci (Lond), pp. 1781-1799, 5 Jul 2017.
- [4] R. Casas et al., „The Protective Effects of Extra Virgin Olive Oil on Immune-mediated Inflammatory Responses,“ Endocr Metab Immune Disord Drug Targets, pp. 23-35, Jan 2018.
- [5] J.L. Rowles et al., „Increased dietary and circulating lycopene are associated with reduced prostate cancer risk: a systematic review and meta-analysis,“ Prostate Cancer Prostatic Dis, pp. 361-377, Dec

2017.

[6] World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research, „Continuous Update Project: Diet, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer. Summary of Strong Evidence,“ [Online]. Available: wcrf.org/cupmatrix. [Zugriff am 19 Dez 2017].

[7] Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Bonn, 2016.

[8] H. Ludwig, Richtig leben, länger leben – 5 Dinge, die wir tun können, um gesund zu bleiben, Wien: edition a, 2017.
