

Gesund durch den Sommer – trotz oder gerade wegen Corona

Editorial

Editorial Kampagne «FOKUS Stay Healthy»

Autorin

Corina Wirth, Geschäftsführerin Public Health Schweiz

Der Verein Public Health Schweiz

Public Health Schweiz ist ein unabhängiger, nationaler Fachverband, der sich für optimale Rahmenbedingungen für die Gesundheit der Bevölkerung in der Schweiz einsetzt.

Text

Gesund durch den Sommer – trotz oder gerade wegen Corona

Mehr Sport treiben, mit dem Velo zur Arbeit fahren, auf eine ausgewogene Ernährung achten: Es sind immer ähnliche Vorsätze, die mit dem beginnenden Sommer erwachen. Angesichts von Covid-19 erhalten sie eine ganz neue Dimension.

Endlich nach draussen! Der Lockdown ist vorüber. Nach monatelangem Homeoffice, nach Wochen mit zu viel Bildschirmzeit und Zoom-Sitzungen und zu wenig Abwechslung, zu vielen Schulaufgaben und zu wenig Sozialkontakten, von allem zu viel oder zu wenig, haben wir Appetit auf Leben. Die einen liebäugeln im Hinblick auf die nun doch noch kommende Badesaison mit einer Bikini-Figur, andere möchten sich fit fühlen für Spaziergänge und Bergtouren: Das Auto wurde durch das Velo ersetzt, und das Mittagsmenu weicht einem Salatteller – die üblichen Vorsätze eben! Aber: Diese guten Absichten haben mit Covid-19 eine ganz neue Bedeutung erhalten.

Zwar ist schon länger bekannt, dass regelmässige körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 senken. Neu ist der direkte Zusammenhang mit einer Corona-Erkrankung. Forschende der Universität Zürich haben nämlich kürzlich aufgezeigt, dass Covid-19 Entzündungen in den Gefässen auslösen kann. Dies ist für die jüngere Generation oft unproblematisch. Doch für Patientinnen und Patienten, die an Bluthochdruck, Diabetes, Herzinsuffizienz oder koronaren Herzkrankheiten leiden und deren Gefässe bereits geschädigt sind, können diese Gefässentzündungen lebensbedrohlich werden: Sie können zu einem Multiorganversagen und bis zum Tod führen. Starkes Übergewicht wird ebenfalls mit einem schweren Verlauf von Covid-19 in Verbindung gebracht. Gemäss mehreren Studien nimmt der Schweregrad der Erkrankung mit dem Body-Mass-Index BMI zu.

Auf der anderen Seite zeigen Untersuchungen, dass Covid-19 umso besser überstanden wird, je gesünder die Gefässe sind. Die gute Nachricht dabei: Wir können mit einem gesunden Lebensstil zur Gesundheit unserer Gefässe beitragen: Indem wir uns ausreichend bewegen, uns ausgewogen ernähren und mit Rauchen aufhören. Damit unterstützen wir übrigens nicht

nur unsere Gefäßgesundheit, sondern auch unser Immunsystem: Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Mineralstoffen, Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren sowie Bewegung stärken die Funktion des Immunsystems.

Noch nie hat sich also Sport treiben und gesund essen mehr auszahlt als jetzt. Nicht nur im Hinblick auf die Strandsaison, sondern weil wir uns damit vor schweren Corona-Erkrankungen schützen können. Sie sind ein Sportmuffel? Oder Sie haben keine Zeit für Sport und schon gar nicht, um aufwändig zu kochen? Verlassen Sie den Bus eine Haltestelle früher. Benützen Sie die Treppe statt den Lift, gehen Sie zu Fuss einkaufen. Damit weichen Sie auch gleich noch den Corona-Viren aus: Die Ansteckungsgefahr ist in geschlossenen Räumen höher als an der frischen Luft. Und probieren Sie's aus: Selbstgepflückte Erdbeeren schmecken besser als Fertiggerichte! Denn ja: Vergessen Sie den Spass nicht! Allzu viele haben während dem Lockdown unter der Einsamkeit gelitten oder aber unter der Mehrfachbelastung, wenn frau ihre Kinder unterrichten und gleichzeitig eine Zoom-Sitzung leiten musste. Stress wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus. Erholen wir uns davon und starten in einen fröhlichen, bewegten, schmackhaften, erfrischenden Sommer!