

Schattenloch Glarnerland: Experten verraten, wie ihr gesund durch die dunklen Tage kommt

Der Sonnenmangel im Glarner Winter schlägt auf die Gesundheit. Ernährungsberaterin Alexandra Weber und Arzt Sebastian Nowag geben Tipps gegen den Vitamin-D-Mangel und erklären, warum Sauerkraut hilft.

Yvonne Samsarova 07.12.24 - 04:30 Uhr **Glarus**



Gesund durch den Winter: Glarner Gesundheitsprofis Sebastian Nowag und Alexandra Weber betonen, dass Prävention besonders wichtig ist, um gar nicht erst krank zu werden.

Archivbild Urs Suter/Pressebilder

Im Winter, wenn die Tage kürzer sind, fragen sich viele Menschen, wie sie ihre Gesundheit auch in der dunklen Jahreszeit optimal unterstützen können. Eine einfache, aber wirkungsvolle Lösung: eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D. Das «Sonnenvitamin», wie der Name bereits vermuten lässt, wird hauptsächlich durch Sünnele gebildet.

Experten empfehlen, sich täglich 10 bis maximal 30 Minuten der Sonne auszusetzen und dabei stets auf die UV-Strahlung zu achten. Doch im Winter ist es oft schwierig, genug Vitamin D auf diese Weise zu erhalten. Besonders in Regionen wie Elm, wo die Sonne über Monate hinweg kaum zu sehen ist, fällt es schwer, ausreichend Sonnenlicht zu tanken. Dies betrifft auch viele weitere Gegenden im Glarnerland, wie das Klöntal oder Mühlehorn, die aufgrund ihrer geografischen Lage ebenfalls stark von Lichtmangel betroffen sind.

Wer keinen regelmässigen Zugang zu Sonnenlicht hat, läuft Gefahr, einen Mangel zu entwickeln, und das kann sich auf das Immunsystem und die Stimmung auswirken. Vitamin D hat nämlich viele wichtige Aufgaben im Körper. Es unterstützt die Aufnahme von Calcium im Darm und trägt so zu gesunden Knochen und Zähnen bei. Es fördert zudem die Muskeln und unterstützt das Immunsystem.

Vitamin D- Mangel – ein weitverbreitetes Problem

«Vitamin-D-Mangel ist in allen Teilen Mitteleuropas, insbesondere während der Wintermonate, ein weitverbreitetes Problem», erklärt Sebastian Nowag, Leitender Arzt der Akutgeriatrie am Kantonsspital Glarus. In der Schweiz sind etwa zwei Drittel der Bevölkerung von einem Vitamin-D-Mangel betroffen, oft ohne es zu wissen. Im Glarnerland, wo es einige Orte gibt, an denen kaum Sonnenstrahlung fällt, dürfte der Anteil noch höher liegen. Der Arzt schätzt, dass im Kanton Glarus rund zwei Drittel bis drei Viertel der Menschen betroffen sein könnten.

Bei wenig Sonnenschein sind Nahrungsmittel wie fettreicher Fisch, zum Beispiel Wildlachs oder Pilze, zum Beispiel Champignons, sowie Eigelb zwar hilfreich, können den Bedarf an Vitamin D jedoch nicht vollständig decken. Alexandra Weber, Ernährungsberaterin aus Glarus, rät daher, zusätzlich ein Vitamin D-Präparat einzunehmen. Da Vitamin D fettlöslich ist, empfiehlt sie, es idealerweise mit fettreichen Lebensmitteln zu konsumieren, um die Aufnahme zu optimieren.

Vitamin-D-Supplemente gibt es in verschiedenen Formen: als Tabletten, Kapseln oder Tropfen. Sebastian Nowag empfiehlt besonders Tropfen, da sie einfach einzunehmen sind und sich gut in Milch oder Müsli mischen lassen. Sie haben einen neutralen, leicht nussigen Geschmack.

Anzeichen für einen Vitamin D-Mangel

Sebastian Nowag stellt bei seinen älteren Patientinnen und Patienten mit Knochenbrüchen häufig einen Vitamin-D-Mangel fest. Dieser kann auch Symptome wie Müdigkeit, Muskelschwäche, Schlafstörungen oder Haarausfall verursachen. Jedoch können auch andere Mangelzustände oder Erkrankungen zu solchen Symptomen führen. Häufig ist es im Alltag schwierig, einen direkten kausalen Zusammenhang festzustellen, so Nowag.

«Wer sich im Winter oft müde fühlt, häufiger krank wird oder allgemein das Gefühl hat, dass es ihm nicht gut geht, könnte Vitamin D-Supplemente einfach ausprobieren», rät der Arzt. Anstatt auf einen teuren Bluttest zurückzugreifen, seien Vitamin D-Präparate eine kostengünstige Möglichkeit, einem möglichen Mangel entgegenzuwirken.

«Die Einnahme von Vitamin D kann in der Regel nicht schaden, wenn man sich an die empfohlene Tagesdosis von maximal 800 Einheiten für Erwachsene hält. Eine Tagesdosis von 2000 Einheiten sollte nur in Ausnahmefällen und in Rücksprache mit einem Arzt überschritten werden», fügt er hinzu.

Dringend empfohlen ist die prophylaktische Einnahme von Vitamin D für Säuglinge im ersten Lebensjahr sowie Schwangere und Stillende. Eine zusätzliche Einnahme von Vitamin D kann weiterhin für alle Menschen ab 60 Jahren empfohlen werden, insbesondere wenn sie sich nicht häufig im Freien aufhalten, wie zum Beispiel Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen.

Weitere wichtige Nährstoffe für eine starke Abwehr

Neben Vitamin D gibt es noch andere wichtige Nährstoffe, die das Immunsystem im Winter unterstützen. So ist zum Beispiel Vitamin C essenziell, da es das Immunsystem stärkt und dabei hilft, Erkältungen vorzubeugen. Obwohl Zitrusfrüchte bekannt für ihren Vitamin-C-Gehalt sind, empfiehlt Ernährungsexpertin Alexandra Weber auch saisonales Gemüse zu berücksichtigen. So enthalten Kohl und Sauerkraut ebenfalls eine hohe Menge an Vitamin C. Aber Achtung: Das Sauerkraut sollte roh und nicht pasteurisiert sein, um alle gesunden Nährstoffe zu bewahren.

Auch Zink ist ein wichtiger Helfer für das Immunsystem. Wer möchte, kann es zusätzlich über Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, genauso wie Vitamin C. «Da Vitamin C wasserlöslich ist, scheidet der Körper überschüssige Mengen einfach wieder aus», so die Fachfrau. Also kann man mit einer zusätzlichen Einnahme auch nicht viel falsch machen.



Im Winter kommt es häufiger zu Erkältungen, da wir mehr Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, wo sich Viren leichter verbreiten können.

Pressebild

Powerfoods gegen Erkältungen

«Zwiebeln und Knoblauch sind wahre Gesundheitswunder.» So beschreibt Alexandra Weber diese entzündungshemmenden Superfoods, die sich ideal in die tägliche Ernährung einbauen lassen. Ein Geheimtipp von ihr: Wer nicht nur von den Vorteilen beim Verzehr profitieren, sondern auch eine «doppelte» Wirkung erzielen möchte, stellt einfach eine aufgeschnittene Zwiebel auf den Nachttisch. Die ätherischen Öle der Zwiebel sowie die schwefelhaltigen Verbindungen wirken über Nacht und lindern aktiv Husten und Schnupfen.



Ernährungsberaterin Alexandra Weber empfiehlt, bei einer Erkältung oder auch vorbeugend vermehrt Knoblauch und Zwiebeln in die Ernährung einzubauen.

Bild Yvonne Samsarova

Ein weiteres absolutes Power-Mittel gegen Erkältungen: Ingwertee! Der tut nicht nur dem Körper gut, sondern fördert auch die Durchblutung. Scharfe Zutaten wie Ingwer oder Chili helfen, die Abwehrkräfte zu mobilisieren, Entzündungen zu lindern und den Körper bei der Bekämpfung von Krankheiten zu unterstützen, erklärt Alexandra Weber.

Bei einer Erkältung ist es zudem besonders wichtig, ausreichend zu trinken, da ausreichend Flüssigkeit den Hals beruhigt, die Schleimlösung fördert und das Immunsystem mit entzündungshemmenden natürlichen Mitteln wie Ingwer oder Kamille stärkt.

Individuell auf den Körper hören

Besonders in der kalten Jahreszeit sei es daher umso wichtiger, auf die eigenen Bedürfnisse und das persönliche Wohlbefinden zu achten. Eine ausgewogene Ernährung hilft, das Immunsystem zu stärken und fit durch den Winter zu kommen. «Überflüssige Pfunde sammeln sich nicht nur über die Feiertage, sondern das ganze Jahr über», betont Alexandra Weber. Daher sei ein gesunder Lebensstil ganzjährig wichtig und dieser basiere vor allem auf Prävention und Kontinuität. Leider, so die Expertin, nehmen sich viele erst dann ihre Gesundheit zu Herzen, wenn sie bereits krank sind.



Die ernährungspsychologische Beraterin Alexandra Weber plädiert für mehr Ausgeglichenheit im Alltag und fordert andere dazu auf, Gewohnheiten bewusst zu überdenken.

Pressebild

Über die Expertin

Alexandra Weber wuchs mit einer Leidenschaft für gutes Essen auf, geprägt von ihren griechischen Wurzeln. Als junges Mädchen hänselten andere sie wegen ihres Gewichts, was sie unbewusst zu ihrer ersten Diät führte und den Grundstein für eine langjährige Essstörung legte. Unbewusst setzte sie damit den Grundstein für eine langjährige Essstörung. 2017 begann sie, sich ihren Mustern zu stellen, und startete die Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin IKP. Sie konnte ihre Essstörung überwinden und lebt heute im Einklang mit ihrem Körper.

Seit 2018 arbeitet Alexandra Weber als ernährungspsychologische Beraterin und führt seit 2024 in Glarus ihre eigene Praxis. Sie ist eine leidenschaftliche Köchin und begeisterte Bewegungsliebhaberin.

Über den Experten

Sebastian Nowag arbeitet seit 2012 als Arzt und leitet seit 10 Monaten die Abteilung für Akutgeriatrie am Kantonsspital Glarus. Seine Entscheidung, Arzt zu werden, resultierte aus einer Kombination von Interesse an Naturwissenschaften und dem Wunsch, mit Menschen zu arbeiten.

Während seines Zivildienstes in Deutschland und seiner Zeit im Rettungsdienst überwand er seine Spritzenphobie, was ihm half, seinen Weg in die Medizin weiterzugehen. In der Akutgeriatrie kombiniert er medizinische Expertise mit Empathie, um älteren Patientinnen und Patienten in schwierigen Lebensphasen bestmöglich zu helfen.