



27. Juni: bundesweiter „Tag des Cholesterins“

PRESSE-INFO

**DGFF: „Jeder Bürger sollte seine (Blutfett-)Werte kennen.“
Schauspieler Horst Janson (72) informiert als einer der
Schirmherren, wie er Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt.**

München, Mai 2008 – Den bundesweiten „Tag des Cholesterins“ veranstaltet die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V. am 27. Juni 2008 bereits zum sechsten Mal. „Jeder Erwachsene sollte seine Cholesterinwerte kennen“, sagt DGFF-Vorsitzender Professor Achim Weizel. Ein zu hoher Cholesterinspiegel und eine zu hohe Triglyceridkonzentration (ein weiterer Blutfettwert, dem eine zunehmende Bedeutung bei der Entstehung von Atherosklerose zufällt) zählen neben Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und bauchbetontem Übergewicht zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Bevölkerung zur Kontrolle der Blutfettwerte mobilisieren

„Mit dem „Tag des Cholesterins“ möchten wir erneut die Bevölkerung mobilisieren, ihre Blutfettwerte bestimmen zu lassen“, so Dr. Heike Kantner, Geschäftsführerin der unabhängigen medizinischen Fachgesellschaft. Mehrere tausend Apotheken, Praxen, Kliniken, Krankenkassen, Betriebe, Ausbildungseinrichtungen und Schulen in ganz Deutschland haben sich an den bisherigen Aktionstagen beteiligt. Mittels eines Schnelltestverfahrens ist die Kontrolle der Werte bereits in der Apotheke möglich. Für die Erstbestimmung genügt ein Tropfen Blut aus der Fingerbeere.

Nur jeder Dritte weiß um seine Cholesterinwerte

In Verbindung mit der jährlichen bundesweiten Aufklärungskampagne führt die DGFF Messaktionen für die interessierte Bevölkerung sowie ein Fortbildungsprogramm für Ärzte durch – in diesem Jahr in der sächsischen Landeshauptstadt Dresden und

2009 in der Hansestadt Bremen. Das Ergebnis der bisherigen Messungen: Nur jeder Dritte kennt seine Cholesterinwerte und bei jedem Dritten waren das gute **HDL**-Cholesterin („**H**ab **D**ich **L**ieb“) zu niedrig und das schlechte **LDL**-Cholesterin („**L**ie**D**er**L**ich“) zu hoch. „Bis 200 mg Gesamtcholesterin in 100 ml Blut sind bei Erwachsenen normal“, erklärt Professor Weizel. „Darüber liegende Werte sollten mit dem Arzt besprochen werden, insbesondere bei weiteren Risikofaktoren für einen Herzinfarkt. Das HDL-Cholesterin, das überschüssiges Cholesterin aus dem Körper schleust, sollte mindestens 45 mg pro 100 ml Blut betragen. Das LDL-Cholesterin, das die Gefäße gefährlich verengen kann, sollte 160 mg pro 100 ml Blut nicht übersteigen. Sind jedoch weitere Risikofaktoren vorhanden, ist der Spielraum für das LDL-Cholesterin kleiner.“

Den Cholesterinwert durch eine gesunde Lebensweise senken

Professor Weizel: „Eine gesunde Lebensweise kann den Cholesterinspiegel effektiv senken und die Arterienverkalkung hemmen: Ernähren Sie sich ausgewogen, rauchen Sie nicht, bauen Sie Übergewicht ab und treiben Sie dreimal wöchentlich mindestens 30 Minuten Ausdauersport. Wer bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte oder zu Hochrisikopatienten, etwa Diabetikern, zählt, muss zusätzlich Medikamente zur Cholesterinsenkung nehmen. In den seltenen Fällen mit einer ausgeprägten genetischen Belastung kann eine LDL-Apherese (Blutwäsche) erwogen werden.“

Horst Janson und Ulrich Kienzle als prominente Schirmherren

Mit der Aufklärung rund um das Thema Cholesterin identifizieren sich Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens: Als prominente Schirmherren unterstützen die diesjährige Aktion der DGFF der beliebte Schauspieler Horst Janson (*„Im Wissen um die eigenen Cholesterinwerte liegt die Chance, Herz-Kreislauf-Erkrankungen rechtzeitig entgegen zu steuern. Ich setze auf eine gesunde Ernährung und viel Bewegung. Sie haben es selbst in der Hand, Ihr*

Risiko zu senken.“) sowie Fernsehmoderator Ulrich Kienzle („Lassen Sie Ihre Cholesterinwerte regelmäßig bestimmen – Ihrem Herzen zuliebe!“).

So senkt Horst Janson sein Risiko – 10 Tipps

„Für seine Gesundheit ist jeder selbst verantwortlich. Man muss etwas tun, um sich fit zu halten und Herz-Kreislaufkrankungen vorzubeugen“, sagt Janson. Mit seinen 72 Jahren wirkt der Münchener Schauspieler (u. a. bekannt durch „Der Bastian“, „Die Zwillinge vom Immenhof“, „Unter weißen Segeln“, Karl May-Festspiele) noch immer jugendlich, zeigt nicht einmal einen Bauchansatz. Um seine Gesundheit macht sich der lebensfrohe TV-Star, Hobby-Koch und leidenschaftliche Segler viele Gedanken: „Mein Vater ist mit 78 Jahren an einem Herzinfarkt gestorben.“ Um sein Risiko zu senken, tut Janson eine Menge. Hier seine zehn Tipps für Gesundheit und Vitalität:

1) Viel Bewegung an der frischen Luft: „Ich fühle mich extrem fit, weil ich mich mein Leben lang gerne und viel an der frischen Luft bewegt habe. Das putzt den Kopf durch, kurbelt die Durchblutung an und damit die Sauerstoffversorgung. Herz, Gefäße und Gehirn schütze ich durch mein tägliches zehnmütiges Gymnastikprogramm. Darüber hinaus schwimme ich sehr gerne und viel (Anm.: Janson war Leistungsschwimmer – Hessischer Jugendmeister über 100 und 200 Meter Brust), ich spiele Tennis, gehe Langlaufen und zur Stärkung meiner Muskeln besuche ich dreimal pro Woche ein Fitness-Studio.“

2) Gesunde Ernährung: „Ich bin mit Fisch groß geworden. Heute noch gehört gedünsteter Fisch zu meinen Lieblingsgerichten. Reich an Omega 3-Fettsäuren (die das „gute“ HDL-Cholesterin vermehren), steht er mindestens zwei Mal pro Woche bei uns auf dem

Speiseplan. Ich ernähre mich ausgewogen, mit viel Fisch, Gemüse, Salat – mit Olivenöl – und mehrmals täglich Obst.“

3) Viel Trinken: „Ich bin ein Wassertrinker. Am liebsten ist mir Leitungswasser. Drei Liter pro Tag sind Pflicht. Das schützt auch vor Falten. Weil Feuchtigkeit die Haut praktisch von innen polstert.“

4) Liebe: „Unser harmonisches Familienleben gibt mir Kraft, Sicherheit und Geborgenheit. Unser Haushalt mit drei Frauen ist mein ganz persönlicher Jungbrunnen. Mit meiner Frau Hella bin ich seit 26 Jahren verheiratet und noch immer überglücklich. Und die beiden späten Vaterschaften sind starke Herausforderungen, die mein Leben unendlich bereichern.“

5) Vorsorge: „Jeder hat es selbst in der Hand, sein Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen zu senken. Ich kümmere mich um meine Gesundheit. Im Wissen um die eigenen Cholesterinwerte und die Triglyceridkonzentration liegt die Chance, rechtzeitig einzugreifen. Was mich immer wieder wundert: Am Zustand ihres Autos sind alle unglaublich interessiert. Mit dem fährt man zum Kundendienst, lässt regelmäßig einen Ölwechsel vornehmen, die Reifen erneuern und mehr. Risiko-Minimierung, um größere Schäden zu vermeiden. Aber wenn es um die eigene Gesundheit geht, sind wahnsinnig viele Menschen nachlässig. Man muss nicht bei jedem Zipperlein zum Arzt rennen, aber man muss informiert sein über den Zustand seines Körpers. Einen Gesundheits-TÜV würde ich befürworten.“

6) Nicht rauchen: „Rauchen erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall sowie für Krebserkrankungen enorm. Um bis zu neun Jahre sinkt die durchschnittliche Lebenserwartung von Rauchern. Dieses Risiko gehe ich nicht ein. Mir ist meine Gesundheit wichtiger und ich möchte lange für meine Familie da sein.“

7) Ausreichend Schlaf: „Ich schwöre auf das Nickerchen, vorzugsweise am Mittag, für höchstens 30 Minuten. Dieses kurze Wegtauchen gelingt mir eigentlich in jeder Situation und macht mich topfit für lange Drehs oder die Karl May-Festspiele im Sommer in Dasing, bei denen Samstags immer zwei Vorstellungen auf dem Programm stehen.“

8) Gehirn-Jogging: „Dass ich im Kopf voll da bin, liegt auch am ständigen Gehirn-Jogging durch das Lernen der Texte. Seine grauen Zellen täglich auf Trab zu bringen, kann ich jedem empfehlen.“

9) Aktive Entspannung: „Mein Segelboot ist mein Kraftort. Dort tanke ich auf. Das Dahingleiten auf dem Wasser, ohne lärmenden Motor, nur mit dem Wind im Ohr, ist für mich der Inbegriff von Freiheit. So könnte ich bis ans Ende der Welt fahren.“

10) Keine Chance dem Stress: „In der Ruhe liegt die Kraft, sage ich immer. Dieser Spruch steckt voller Wahrheit. Wer ruhig bleibt, nicht in panischen Aktionismus verfällt, ist wesentlich schlagkräftiger und konzentrierter. Abends zur Ruhe zu kommen – das ist für mich entscheidend. Sich von den Problemen des Tages lösen. Sonst schleppt man den Stress mit in den Schlaf. Das macht auf Dauer krank.“

Weitere Informationen bei der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V., Waldklausenweg 20, 81377 München, Tel.: 089 / 719 10 01, Fax: 089 / 714 26 87, E-Mail: info@lipid-liga.de, Internet: www.lipid-liga.de.

Weitere Informationen, Bildmaterial, Interviewanfragen: Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Heidi Willmann, Schloßstraße 9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 25 54, Fax: 08142 / 284 20 75, h.willmann@gespraechsstoff.com, www.gespraechsstoff.com