

Eigenverantwortung für die Gesundheit

Prominente unterstützen „Tag des Cholesterins“ am 17. Juni

München, Juni 2011 – „Jeder hat es selbst in der Hand, sein Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen zu senken“, sagt Präventivmediziner Professor Martin Halle anlässlich des bundesweiten „Tag des Cholesterins“ am 17. Juni. Zahlreiche Prominente unterstützen die Aufklärungskampagne der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. www.lipid-liga.de



Professor Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München, Vorstand der DGFF (Lipid-Liga) e. V.:

„Gesundheit entsteht durch Prävention. Eine eigenverantwortliche Lebensweise ist die Basis, um gesund alt zu werden und so das ganze Spektrum der Zivilisationskrankheiten zu vermeiden. Durch Ausdauersport kann man positiv auf seine Cholesterinwerte einwirken: Um bis zu zehn Prozent lässt sich das gefäßschützende HDL-Cholesterin steigern, wenn man täglich 30 Minuten joggt oder Rad fährt. Natürlich kann auch eine Gewichtsabnahme den Cholesterinspiegel verändern, meist aber so, dass das HDL-Cholesterin nicht ansteigt. Das geht nur über Bewegung! Insgesamt gilt: Ob mit 40 oder 80 Jahren – es ist nie zu spät, um mit Sport zu beginnen. Jeder hat es selbst in der Hand, sein Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen zu senken.“



Verena Bentele, blinde Biathletin und Langläuferin, gewann bei Paralympics 12 Gold, zwei Silber- und zwei Bronzemedailles, wurde u. a. 2010 mit dem Bambi und 2011 mit dem Laureus World Sports Award geehrt:

„Mit Sorge blicke ich auf die Tatsache, dass sich immer weniger Kinder und Jugendliche sportlich betätigen. Fernseher, Laptop und Handy haben die Oberhand in unserer Freizeit bekommen. – Die schlechteste Voraussetzung, um gesund alt zu werden, doch die „beste“, damit sich u. a. hohe Cholesterin- und Triglyzeridspiegel als Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen entwickeln können. Ich rate: Weg von den Flimmerkisten und hin zum Sport. Auch wenn es nicht zum Profi reicht, denkt an eure Zukunft und findet, was euch Spaß macht.“



Anja Huber, Skeleton-Ass, Gesamt-Weltcup-siegerin 2010/2011, Vizeweltmeisterin 2011, Bronzemedallengewinnerin bei Olympia 2010:

„Auf meinem Skeleton stürze ich mich zwar mit bis zu 140 km/h kopfüber durch den Eiskanal, doch immer kontrolliert. So halte ich es auch mit

meiner Ernährung: Ich esse vernünftig und weiß, dass ein dauerhaftes Zuviel absolut ungesund ist. Um Kontrolle über mein Leben zu haben, gehört auch das Wissen über etwaige gesundheitliche Risikofaktoren dazu – wie zum Beispiel, ob meine Cholesterinwerte in Ordnung sind.“



Schauspieler Horst Janson („Der Bastian“, „Unter weißen Segeln“, Karl May-Festspiele):

„Mit dem Auto fährt man zum Kundendienst, lässt regelmäßig einen Ölwechsel vornehmen und die Reifen erneuern. Genauso sollte man sich auch um seine Gesundheit kümmern und Eigenverantwortung übernehmen. Für mich sind viel Bewegung, eine gesunde Ernährung und nicht Rauchen selbstverständlich. Ich

ernähre mich ausgewogen, mit viel Fisch, Gemüse, Salat – mit Olivenöl – und mehrmals täglich Obst. Mit Fisch bin ich 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.“



Susi Erdmann, neunfache Weltmeisterin (Bob, Rodeln):

„Egal, ob jung oder alt – jeder sollte seine Cholesterin-Werte kennen. Je früher, desto besser. Gerade durch meine Erfahrungen im Leistungssport kann ich sagen, dass Vorsorge immer besser ist als Nachsorge. Sport hat einen positiven Effekt auf das Cholesterin, das sollte jeder nutzen, bei dem die Werte nicht in Ordnung sind. Eine regelmäßige

körperlich aktive Lebensweise – Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Walken – und eine gesunde Ernährung, das ist der richtige Weg, den jeder gehen kann. Aus meiner Sicht sollte dies eine der Botschaften des Tag des Cholesterins sein.“



Deutsche Gesellschaft
zur Bekämpfung von
Fettstoffwechselstörungen
und ihren Folgeerkrankungen
DGFF (Lipid-Liga) e.V.



Professor Udo Dahmen, Künstlerischer Direktor und Geschäftsführer der Popakademie Baden-Württemberg-University of Popular Music and Music Business. Die Einrichtung des Landes Baden-Württemberg in Kooperation mit Partnern aus der Wirtschaft fördert die Newcomer-Szene in Deutschland und realisiert Projekte im nationalen und internationalen Zusammenhang. Nicht zuletzt wegen der aktiven Musikszene (u. a. Xavier Naidoo, die Söhne Mannheims, Laith Al-Deen, Groove Guerrilla, Mardi Gras.BB, Joy Fleming) wurde der Standort des Kompetenzzentrums für die Musikwirtschaft nach Mannheim vergeben.

„Musik bringt Körper, Geist und Seele in Balance und unterstützt dadurch eine gesunde Lebensweise.“



Wissenschaftsjournalist Jean Pütz:

„Herz-Kreislaufkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Deutschland. Ein guter Anfang, dem entgegen zu steuern, wäre eine hochwertige Ernährung mit Genuss, im Einklang mit ökologischen sowie gesundheitlichen Erkenntnissen.“

Weitere Informationen: Deutsche 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.

Presse-Ansprechpartner für Fragen, Interviewwünsche, Fotomaterial: Heidi Willmann, Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Schlossstraße 9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 25 54, e-Mail: h.willmann@gespraechsstoff.com, www.gespraechsstoff.com.