



Sport erhöht HDL-Cholesterin um bis 10 Prozent

Professor Martin Halle informiert, wie man die Blutfettwerte beeinflussen kann und wie man trainieren sollte, um Herz-Kreislaufkrankungen vorzubeugen

München, April 2010 – 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, sagt Professor Martin Halle im Vorfeld des **bundesweiten „Tag des Cholesterins“ (18. Juni)**. „Egal, 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**“, so der Vorstand der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. Fast jeder zweite Todesfall in Deutschland geht auf eine Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems zurück. Ein zu hoher Cholesterinspiegel zählt neben Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck, Bewegungsmangel und bauchbetontem Übergewicht zu den wichtigsten Risikofaktoren. Mit dem „Tag des Cholesterins“ möchte die DGFF aufklären und dazu motivieren, die Blutfettwerte prüfen zu lassen.

„Cholesterin ist lebensnotwendig“

„Cholesterin ist kein Gift, sondern eine lebensnotwendige Substanz, ein elementarer Baustein aller Zellen“, erklärt Professor Halle. „Egal, ob Herz, Hirn oder Nerven – ohne Cholesterin kann der Mensch nicht leben. Cholesterin dient als Grundstoff zur Produktion von Gallensäure, die wir für eine geregelte Fettverdauung benötigen. Es ist Ausgangssubstanz für die Bildung vieler Hormone, insbesondere der Geschlechtshormone. Ein „Zuviel“ an Cholesterin ist aber bekanntermaßen schädlich. Entscheidend für die Gesundheit, so der Mediziner, seien ein niedriger Anteil des „schlechten“ LDL-Cholesterins, das Gefäß-Ablagerungen begün-



stigt und ein möglichst hoher Anteil des nützlichen HDL-Cholesterins. Denn die HDL-Teilchen sammeln überschüssiges Cholesterin ein und bringen es zu Leber, wo es entsorgt wird. Folgende Blutfettwerte gelten bei Erwachsenen (ohne weitere Risikofaktoren für eine Herz-Kreislaufkrankung) als „normal“:

- **Gesamtcholesterin:** < 200 mg/dl
- **LDL-Cholesterin*:** < 160 mg/dl
- **HDL-Cholesterin:** > = 40 mg/dl
- **Triglyceride*:** < 150 mg/dl

*LDL und Triglyceride können allerdings nicht niedrig genug sein.

Wie man seine Blutfettwerte selbst beeinflussen kann, darüber haben wir mit dem Münchner Sportmediziner gesprochen.

Kann Sport als Prävention betrieben werden, damit die Cholesterinwerte gar nicht erst aus dem Ruder laufen?

Halle: „Ja. Während Bewegungsmangel zu niedrigem HDL-Cholesterin führt, verbessert regelmäßige sportliche Aktivität die Verteilung aus eher ungünstigem LDL- und gutem HDL-Cholesterin. Positiv beeinflusst werden durch Sport aber auch die Blutdruckwerte und die Insulinresistenz, also die Vorstufen der Zuckerkrankheit. Zudem hat körperliche Aktivität direkten Einfluss auf die Gefäßwände und hält diese elastischer.“

Um wieviel Prozent kann ich das HDL durch regelmäßigen Sport erhöhen?

Professor Martin Halle: „Um fünf bis zehn Prozent. Körperliche Aktivität wirkt positiv auf den Fettstoffwechsel, vor allem, wenn sie im Niedrig-Intensitätsbereich durchgeführt wird. Übersetzt heißt das „Laufen ohne zu Schnaufen“.“

Welche Sportarten eignen sich am besten, um die Blutfettwerte positiv zu beeinflussen?

Halle: „Ausdauersportarten wie zum Beispiel Radfahren, Laufen oder Skilanglauf. Die Belastung sollte mindestens 20 Minuten



andauern, denn dadurch werden die Enzyme angesprochen, die die Fette spalten und damit die Triglyceride senken und das HDL-Cholesterin erhöhen. Kürzere oder sehr anstrengende Belastungen beeinflussen dagegen eher den Zucker- als den Fettstoffwechsel.“

Wie oft sollte man sein Training absolvieren und wie lange, um sein Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen zu senken?

Halle: „Optimal wären 30 Minuten körperliche Anstrengung pro Tag. Dies beinhaltet allgemeine Aktivität sowie gezieltes sportliches Training. Die untere Grenze der Wirksamkeit liegt etwa bei drei Mal 30 Minuten pro Woche. Dann sollte die Intensität aber so gewählt werden, dass man auch ins leichte Schwitzen kommt, sich allerdings bei der sportlichen Belastung noch unterhalten kann.“

Stimmt es, dass eine fettarme Ernährung auch das HDL senkt?

Halle: „Bei einer fettarmen Ernährung fällt das schlechte LDL-Cholesterin ab, aber auch das gute HDL-Cholesterin passt sich nach unten an. Dies sorgt immer wieder für Verwunderung, da man eigentlich davon ausgeht, dass fettarme Ernährung auch das HDL-Cholesterin anhebt. Diesem Abfall kann man entgegen wirken, indem man neben der Ernährungsumstellung körperlich aktiv ist. So kann man das HDL auf den Ausgangswerten halten.“

Was müssen Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten beim Sporttreiben beachten?

Halle: „Wer erhöhte Werte hat, sollte seine Belastbarkeit und das Herzkreislaufisiko vorab beim Hausarzt, Kardiologen oder Sportmediziner ermitteln lassen. Gefäße haben ein Risikogedächtnis, welches sich auch erhöhte Cholesterinwerte und Rauchen über viele Jahre „merkt“. Wer zum Beispiel im Rahmen der Midlife-Crisis mit Mitte 40 mit dem Rauchen aufhört und mit Sport beginnt, um sein Gewicht zu reduzieren, muss sich erst untersuchen lassen. Sportliche Höchstleistungen wie einen Marathon kann nur ein Gesunder nach ausreichendem Training absolvieren. Sport schützt



nicht jeden vor dem Herzinfarkt, auch sportlich Aktive können Herz-Kreislaufkrankungen erleiden, wenn erhöhte Cholesterinwerte vorliegen. Daher ist es so wichtig, seine Werte und seine Leistungsfähigkeit zu kennen.“

Kann Sport Cholesterin-Medikamente ersetzen?

Halle: „Wenn LDL-Cholesterinwerte erhöht sind, kann körperliche Aktivität diese um etwa fünf Prozent verbessern. Auch das sogenannte LDL-Profil – die Verteilung aus unterschiedlich großen LDL-Partikeln – wird verbessert. Liegen weitere Risikofaktoren wie Diabetes oder auch eine koronare Herzerkrankung vor, müssen zusätzlich unbedingt Cholesterinsenker genommen werden.“

Gibt es ein Alter in dem es zu spät ist, die Blutfettwerte mit Sport zu beeinflussen?

Halle: „Es ist nie zu spät, mit körperlichem Training anzufangen, auch wenn der Beginn in täglichem Spazierengehen liegt. Hierdurch werden alle Risikofaktoren auch bei Personen jenseits des 70. Lebensjahres beeinflusst. Training sollte bis ins hohe Alter durchgeführt werden – auch, um Osteoporose vorzubeugen, die Vergesslichkeit in Schach zu halten und die Koordination zu erhalten, also Stürzen vorzubeugen.“

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.