



Sport erhöht HDL-Cholesterin um bis 10 Prozent **DGFF motiviert Erwachsene, Blutfettwerte prüfen zu lassen**

München, Mai 2010 – Mit 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)**. „Jeder hat es selbst in der Hand, sein Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen 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, Bewegungsmangel, Diabetes, Bluthochdruck und bauchbetontem Übergewicht zu den wichtigsten Risikofaktoren. Mit dem „Tag des Cholesterins“ möchte die DGFF Erwachsene aufklären und dazu motivieren, ihre Blutfettwerte prüfen zu lassen.

Sport kann als Prävention betrieben werden, damit die Werte gar nicht erst aus dem Ruder laufen, so der Sportmediziner. „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. Zudem hält körperliche Aktivität die Gefäßwände elastisch.“

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.