



## Cholesterin - Gefahr oder Multitalent?

Cholesterin gehört zur Gruppe der Fette im Körper. Es ist zusammen mit einer anderen Fettart, den Triglyzeriden, wichtiger Bestandteil der Zellmembranen, die jede Zelle des Körpers umgeben. Außerdem ist es Grundbaustein für einige lebenswichtige Hormone und spielt eine entscheidende Rolle im Energiehaushalt.

Der Cholesterinspiegel hängt von der Cholesterinzufuhr über die Nahrung und von der Produktion von körpereigenem Cholesterin in der Leber ab. Er gibt die Gesamtmenge an Cholesterin im Blut an, bestehend aus HDL- und LDL-Cholesterin. HDL (High Density Lipoproteins) bezeichnet die „guten“ und LDL (Low Density Lipoproteins) die „schlechten“ Fette.

Im Blut ist das Cholesterin an bestimmte Proteine (Eiweißstoffe) gebunden. Diese Verbindungen ermöglichen den Transport der wasserunlöslichen Fette. Man nennt sie Lipoproteine, da sie aus Fett und Eiweiß bestehen.

Das LDL-Cholesterin transportiert das Cholesterin von der Leber durch die Gefäße in die Zellen. Bei erhöhtem Cholesterinspiegel klumpt das LDL in den Gefäßen und wird dann abgelagert. Enge Stellen entstehen, der Blutfluss ist gestört. Das HDL-Cholesterin nimmt das überschüssige Cholesterin auf und transportiert es in die Leber. Dort wird es in Gallensäure umgebaut und (zumindest teilweise) mit der Nahrung über den Darm ausgeschieden. HDL hat also prinzipiell eine „cholesterinsenkende“ Wirkung.

Ein Zuviel an Cholesterin bedeutet meist ein Zuviel an gefährlichem LDL-Cholesterin. Ist der Cholesterinspiegel über längere Zeit zu hoch, steigt das Risiko, an einer vorzeitigen Arterienverkalkung, der Arteriosklerose, zu erkranken. Dabei kommt es zu Ablagerungen in den Arterienwänden. Dies führt zu einer Gefäßeinengung, wodurch schließlich der Blutfluss erheblich gestört wird. Es droht Infarkt oder Schlaganfall.

Dieses Risiko kann durch andere Faktoren noch deutlich erhöht werden. Oft geht ein erhöhter Cholesterinspiegel Hand in Hand mit Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes. Wenn dann noch Rauchen und Bewegungsmangel hinzu kommen, haben die Gefäße nichts mehr zu lachen.

Wichtige erste Maßnahmen bei erhöhten Blutfettwerten sind, sich gesund zu ernähren und das Rauchen aufzugeben. **Das wichtigste ist jedoch, regelmäßig aktiv zu sein.**

Besonders zielgerichteter Ausdauersport ist sinnvoll, denn er steigert den Anteil des „guten“ HDL-Cholesterins im Körper und senkt das Gesamtcholesterin. **Eine 20-minütige Belastung zwei bis drei Mal pro Woche ist das Mindeste.**

Wenn Sie für einige Zeit konsequent Sport treiben, werden Sie merken, dass dadurch nicht nur Ihre erhöhten Blutfettwerte sinken und Sie an Gewicht verlieren.

Mit regelmäßigem Training atmen Sie freier, haben mehr Kondition, fühlen sich gesünder und haben gute Laune.

**Sie werden Ihr Bewegungsprogramm nicht mehr missen wollen.**

