

Für Männer, die das Leben kennen

BEST LIFE

Gewinnen Sie
eine Weltreise! S. 74

7 Zutaten, die Ihr Leben verlängern

Studie: So simpel ist
gesunde Ernährung

Hier geht's zum besten Sex!

Das macht uns Männer
noch begehrenswerter

Zum Glück sind wir nicht mehr 25!

13 Gründe,
warum es Spaß
macht, älter
zu werden

KEINE ZEIT? KEIN PROBLEM!

33 Fitness-Tipps für viel beschäftigte Männer

NR. 1 / 2006

DEUTSCHLAND 4,50 €

SCHWEIZ 9 SFR

ÖSTERREICH 5,20 €

WWW.BESTLIFE-MAGAZIN.DE

**Thomas
Kretschmann:**
»Mein Erfolgs-
geheimnis«



Jürgen Klinsmann:
Darum wurde ich
Amerikaner

**Wintersport:
Telemarken
kommt wieder**

Die schönsten
Tools für den
Hobbykoch



KÖRPER
BLUTFETTE

Der Feind in meinem Blut

Ihre Blutfettwerte sind so etwas wie eine Note für Ihren Lebensstil. Die neuesten Erkenntnisse über die Gefahren von Cholesterin und Co. und darüber, wie Sie die Parameter im grünen Bereich halten

TEXT: GEORG FRANCKEN
ILLUSTRATION: KENN BROWN



Der Begriff elektrisiert Patienten wie kaum ein anderer: Cholesterin. Zu viel Fett im Essen treibt diesen Wert im Blut nach oben, er gilt als Gradmesser für ungesunden Lebensstil. Ein hoher Cholesterinspiegel, über der Marke von 200 mg/dl, heißt es, sei gefährlich. Er trägt signifikant zu einem höheren Herz-Kreislauf-Risiko bei und wird, so Wissenschaftler vom Nationalen Genomforschungsnetz in Bonn, inzwischen auch mit der Alzheimer-Erkrankung in Verbindung gebracht. So wurden kürzlich die molekularen Zusammenhänge zwischen gestörtem Fettstoffwechsel und der Gehirnerkrankung aufgedeckt.

Laut Statistischem Bundesamt liegt bei 75 Prozent der Deutschen der Gesamt-Cholesterinwert über 200. Ohne Behandlung drohen Arterienverkalkung und schwer wiegende Herz-Kreislauf-Probleme – von Herzinfarkt bis Schlaganfall. Schließlich weiß man aus der größten Cholesterin-Studie der Welt, der Framingham-Untersuchung, dass sich bei Cholesterinwerten über 150 mg/dl Fett an den Gefäßwänden ablagern kann.

Aber eben nicht immer. Viele Menschen mit hohen Cholesterinwerten klagen über keine Beschwerden. Sie werden alt – von Herzproblemen keine Spur.

Cholesterin ist nicht per se schlecht. Der Körper braucht es dringend zur Herstellung von Gallensäuren, Steroidhormonen und zum Aufbau von Körperzellen. Der Körper bildet es in der Leber selber, wir müssen es nicht über die Nahrung einnehmen. Leider geschieht das trotzdem und im Übermaß, weil wir zu viele tierische Fette essen.

Entscheidend ist nicht der Wert des Gesamt-Cholesterins, sondern dessen Zusammenset-

zung. Dieser Surrogat-Parameter setzt sich aus zwei Hauptkomponenten zusammen: „gefährlichem“ LDL (Low-Density Lipoprotein) und „gutem“ HDL (High-Density Lipoprotein). Im Risikoprofil spielen nach dem neuesten Forschungsstand auch andere Blutfettwerte eine immer größere Rolle, wie die Triglyzeride und das Lipoprotein (a), abgekürzt Lp(a).

Lp(a) ist ein dem LDL-Cholesterin ähnliches Blutfett, dessen physiologische Rolle noch nicht bekannt ist. Lp(a) spielt aber eine wichtige Rolle bei der Bildung der Arteriosklerose. Der Wert ist genetisch bedingt und nach derzeitigem Forschungsstand weder durch Ernährung noch Medikamente beeinflussbar. Da der Lp(a)-Anteil im Blut nicht variiert, reicht eine einmalige Bestimmung. Ein Wert unter 30 mg/dl gilt als Normalbefund.

Triglyzeride sind sichtbare, weiße Neutralfette, die die Muskulatur zur Energiegewinnung benötigt. Sie lagern sich nicht direkt in der Gefäßwand ab, sondern nur deren Abbauprodukte. Da dieser Fettwert, der nicht höher als 180 mg/dl sein soll, stark ernährungsabhängig ist, lässt er sich meist gut über das Essverhalten steuern.

Im Folgenden finden Sie die effektivsten Methoden, Ihre Blutfettwerte und damit Ihr Herz-Kreislauf-Risiko zu senken.

57% weniger Risiko durch rotes Reismehl

Rotes Reismehl ist eine Methode zur Lipidregulation aus der traditionellen chinesischen Medizin. Polierter Reis wird mit Monascuskulturen (Pilze) geimpft, wodurch ein Fermentationsprozess in Gang kommt. So genannte Monacoline dämpfen die Cholesterinsynthese im Körper. In mehreren Studien wurden über-

ragende Wirkungen festgestellt: Der Anteil der Triglyzeride sank um bis zu 57 Prozent, das LDL um bis zu 54 Prozent, während das HDL um bis zu 75 Prozent (!) anstieg (weitere Infos: www.monasan.com). Werte, die sonst allenfalls mit den – wegen ihrer Nebenwirkungen umstrittenen – Statinen erreicht werden.

54% weniger Risiko durch Sport und Ernährung

Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Skilanglauf gelten als ideale Cholesterinsenker. Durch Bewegung (täglich eine halbe Stunde moderater Sport reicht) steigt das HDL um bis zu 20 Prozent, so William Castelli vom Framingham Cardiovascular Institute in den USA.

Über die Ernährung (weniger tierische Fette, mehr Obst und Gemüse) lässt sich das LDL um bis zu 20 Prozent absenken.

Selbst wenn der Effekt nur halb so stark ausfällt: Wer im Alter von 40 Jahren sein erhöhtes Gesamt-Cholesterin um zehn Prozent absenkt, reduziert sein koronares Herz-Kreislauf-Risiko um 54 Prozent. Das haben zumindest die Untersuchungen des Epidemiologen Ulrich Keil von der Universität Münster erge-

ben. Wer mit 50 Jahren damit anfängt, reduziert sein Risiko immerhin noch um 39 Prozent.

20% weniger Risiko durch Flavonoide

Sekundären Pflanzenfarbstoffen, etwa Hesperidin in Orangen, werden stimulierende Effekte auf das HDL nachgesagt, so das Ergebnis einer kanadischen Studie der University of Wes-

WIE VIEL FETT DARF ES SEIN?

So lesen Sie den Laborbericht, wenn Sie Ihre Blutfettwerte wie Cholesterin, Triglyzeride und Lipoprotein (a) bestimmen lassen

HDL (das Gute)

Normal: Männer mindestens 40 mg/dl, Frauen 46
Besser: 60 mg/dl oder höher

LDL (das Schlechte)

Normal: weniger als 115 mg/dl
Besser: weniger als 100 mg/dl. Wenn eine kardiovaskuläre Krankheit (Arteriosklerose) oder eine Diabetes mellitus vorliegt, sollte der LDL-Wert unter 100 mg/dl liegen.

GESAMT-CHOLESTERIN

Normal: weniger als 200 mg/dl
Besser: unter 190 mg/dl
Schlecht: Werte über 250 mg/dl sollten kontinuierlich beobachtet werden.

TRIGLYZERIDE (die Gefährlichen)

Normal: unter 180 mg/dl
Besser: unter 150 mg/dl
Schlecht: über 250 mg/dl

LIPOPROTEIN (A)

(das Unabänderliche)
Normal: 30 mg/dl. Die Höhe des Lp(a) ist angeboren und bleibt bis ins hohe Alter relativ konstant. Eine einmalige Laborbestimmung reicht also aus.
Besser: unter 20 mg/dl

Lassen sich die Werte nicht über eine Ernährungsumstellung und ein Bewegungsprogramm in den Griff bekommen, helfen Medikamente wie Statine, Anionenaustauschpräparate (Cholestyramin, Colestipol), Nikotinsäurederivate (Niaspan) oder Ezetimib, das die Cholesterinaufnahme im Darm hemmt. So genannte Fibrat eignen sich primär zur Triglyzeridsenkung. Weitere ausführliche Infos unter: www.charite.de/lipidambulanz

darauf, dass Nüsse den Serumspiegel von Gesamt- und LDL-Cholesterin um mehrere Prozent senken. Zahlreiche große internationale Studien haben diesen Zusammenhang belegt. Ob Personen mit normalen oder erhöhten Blutfetten daran teilnahmen, ob sie Mandeln, Wal-, Macadamia-, Hasel-, Erd- oder Pekannüsse erhielten: Der Vorteil war umso ausgeprägter, je mehr Nüsse sie verzehrten. Dabei übertrafen Nüsse sogar das weithin propagierte Olivenöl.

12% weniger Risiko durch sechs Kilo weniger

Wer abnimmt, senkt automatisch den LDL-Anteil im Blut und steigert den Anteil des HDL signifikant. US-Studien haben gezeigt, dass mit jedem Pfund Fett weniger der HDL-Anteil im Blut um ein Prozent ansteigt. Wer sechs Kilo abnimmt, reduziert somit sein koronares Risiko bereits um zwölf Prozent.

10% weniger Risiko durch Tai-Chi

Dass asiatische Entspannungstechniken positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System haben können, war bekannt. Dass sich darüber aber auch ein

Die stärkste absenkende Wirkung, die bislang in Studien nachgewiesen werden konnte, hat ein Mittel aus der traditionellen chinesischen Medizin: rotes Reismehl

tern Ontario. Probanden tranken pro Tag drei Glas Orangensaft. Nach vier Wochen erhöhte sich der Anteil des HDL im Blut um rund 20 Prozent. Ähnliche Wirkungen beobachteten Wissenschaftler auch beim grünen Tee.

13% weniger Risiko durch Nüsse

Klinischen Untersuchungen zufolge beruht der Effekt vor allem

gestörter Fettstoffwechsel regulieren lässt, zeigen Studien, die vor kurzem im „Journal of Alternative and Complementary Medicine“ veröffentlicht worden sind. Danach konnte bei den Probanden nach zwölf Wochen Training das HDL um zehn Prozent gesteigert werden, während sich der Anteil der Triglyzeride um den gleichen Prozentsatz reduzierte. ■