

# Bewusste Ernährung kann Gefäße schützen

Tag des Cholesterins am 23. Juni / Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen

VON NINA C. ZIMMERMANN, DPA

Wenn Patienten von ihrem Arzt erfahren, dass sie erhöhte Cholesterinwerte haben, heißt das in aller Regel, dass sie ihre Ernährung umstellen müssen. Das bedeutet aber nicht, dass ihnen ab sofort alle Genüsse für immer verboten sind. Mit der richtigen Zusammenstellung des Speiseplans lässt sich trotz erhöhter Blutfettwerte gut und genussvoll essen. Und auch wer schon Medikamente nimmt, sollte weiterhin auf seine Ernährung achten. „Das Essen ist zusammen mit dem Verzicht aufs Rauchen und mehr Bewegung die Basisbehandlung bei zu hohen Cholesterinwerten“, sagt Prof. Achim Weizel von der Lipid-Liga, die sich der Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und den Folgeerkrankungen verschrieben hat.

„Wenn jemand allerdings richtig krank ist, reicht das nicht aus.“ Dann müssten Medikamente her. Denn über die Ernährung lässt sich der Cholesterinspiegel Weizel zufolge – wenn überhaupt – nur um zehn bis 15 Prozent senken, mit gut erprobter Arznei dagegen um etwa 50 Prozent.

Cholesterin ist ein unentbehrlicher Grundstoff des Körpers. Einen Teil stellt er selbst her, ein Teil wird ihm über die Nahrung zugeführt. Gefährlich wird es allerdings, wenn das sogenannte schlechte LDL-Cholesterin im Blut erhöht ist und gleichzeitig zu niedrige Werte des „guten“ HDL-Cholesterins vorliegen, wie die Deutsche Herzstiftung erläutert. Denn das könne zu massiven Ablagerungen und Schäden an den Wänden der Blutgefäße führen – und im schlimmsten Fall Ursache für Herzinfarkt oder Schlaganfall sein.

Bei der Ernährungsumstellung sollte man sich immer fragen, „was ist praktikabel?“, sagt Weizel. Sonst ist die Gefahr zu groß, dass Betroffene die notwendige Lebensstilveränderung einfach sein lassen und weiter essen wie bisher. Der



Cholesterinbewusst essen: tierische Fette wie Butter möglichst meiden.

dpa

Ratschlag sowohl von der Lipid-Liga wie von der Herzstiftung lautet daher: Mittelmeerkost essen! „Die kennt jeder, denn zum Italiener gehen wir alle gern“, erläutert Weizel. Für den eigenen Speisezettel bedeute das: weniger Fleisch, viel Gemüse, Fisch, mehr pflanzliche Öle, Ballaststoffe und Obst. Sinnvoll ist, sich Schritt für Schritt an die Nahrungsumstellung zu machen.

Als erstes sollte der Blick auf die verwendeten Fette gerichtet werden, rät Dagmar von Cramm, Ernährungsexpertin und Co-Autorin des Stiftung-Warentest-Buches „Gut essen bei erhöhtem Cholesterin“. „Tauschen Sie gesättigte Fettsäuren gegen ungesättigte aus, kommen Sie also weg von tieri-

chen Fetten wie Butter hin zu pflanzlichen Fetten mit viel Omega-3-Säuren, wie sie etwa in Fisch, einer guten Diätmargarine oder Rapsöl stecken.“ Grundsätzlich gelte: Je flüssiger ein Fett bei Zimmertemperatur sei, desto besser seine Fettsäurezusammensetzung und desto eher ist es erlaubt. Bei Milchprodukten sollte es grundsätzlich die fettarme Variante sein. Wem Magerjoghurt nicht cremig genug ist, der könne ihn mit etwas neutralem Öl wie Rapsöl oder mit Walnussöl geschmeidiger machen. Und ob man für eine Soße statt Sahne Sojacreme verwendet, mache geschmacklich kaum einen Unterschied.

Als zweites empfiehlt die Oecotrophologin, den Ballast-

stoffanteil in der Nahrung zu erhöhen, da Ballaststoffe Cholesterin im Darm binden und von dort aus dem Körper transportieren. Erreichen lässt sich das, indem jeden Tag drei Handvoll Gemüse auf dem Speiseplan stehen. „Essen Sie das Gemüse nicht nur als Rohkost und nicht wie Medizin, sondern beziehen Sie es in Ihre Essensplanung, in Form von Gemüsegerichten, Salaten oder großen Gemüsebeilagen mit ein“, rät von Cramm. Auch Vollkornprodukte sind reich an Ballaststoffen und sollten daher verstärkt auf dem Teller liegen.

„Finger weg von Fertiggebäck“, lautet von Cramms dritte Empfehlung. Dann darin verstecken sich oft viele unge-

sunde Fette – ebenso wie in fettem Fleisch, fetter Wurst, fettem Käse und sonstigen üppigen Aufstrichen. Besser sei es, Kuchen selbst zu backen, insbesondere aus Hefeteig, denn der benötige nur wenig Fett. Auch Quark-Ölteig oder der arabische Filoteig sind cholesterinfreie Alternativen. Und bei den Desserts schlägt sie vor, lieber auf verschiedene Obstsorten und Nüsse statt auf Sahne und Ei zu setzen.

Informationen über Cholesterin und einen kostenlosen Gesundheitscheck bietet der 3. Göttinger „Tag des Cholesterins“ am Sonnabend, 23. Juni, von 10 bis 16 Uhr im Foyer der Göttinger Stadthalle, Albaniplatz 2.



Erntespaß: Möglichst mit geradem Rücken.

Hagemann

## Haltung bewahren im Garten

Beim Jäten, Pflanzen und Ernten den Rücken entlasten

Gartenarbeit ist gesund. In unterschiedlichen internationalen Studien wurden positive Auswirkungen auf Herz, Kreislauf und Immunsystem nachgewiesen. „Wer mit Spaten, Rechen und Harke den Boden bearbeitet, Blumen pflegt, Gemüse anbaut und erntet, der betreibt eigentlich ein abwechslungsreiches Fitnesstraining. Und genau wie bei einem normalen Training sollte man den Körper auch vor der Gartenarbeit mit ein paar Dehn- und Streckübungen aufwärmen“, erklärt Dr. Ursula Marschall,

leitende Medizinerin bei der Barmer GEK.

Das wichtigste Gebot lautet: Haltung bewahren. Bei Arbeiten im Stand helfen leicht gebeugte Knie dabei, Rückenschmerzen vorzubeugen. Nebenbei werden so auch noch die Bauchmuskeln gestärkt. „Wer sich dagegen häufig mit rundem Rücken vorbeugt und zusätzlich noch dreht, riskiert eingeklemmte Nerven und verspannte Muskulatur“, so Marschall.

Ältere Menschen, die unter Arthrose leiden, sollten Gelenkbeschwerden vorbeugen.

Diese können bei andauernden Arbeiten in der Hocke auftreten. Arbeiten direkt am Boden, wie etwa beim Unkraut jäten, sollten stattdessen lieber auf einem kleinen Schemel sitzend oder aus dem Kniestand heraus erledigt werden. Ein Schaumstoffkissen entlastet die Knie zusätzlich.

Über-Kopf-Arbeiten belasten die Halswirbelsäule. Hier helfen ergonomisch geformte Spezial-Werkzeuge. Empfehlenswert seien Geräte mit Teleskopstielen. Sie lassen sich auf die Körpergröße einstellen. *cbb*

Ältere Menschen nehmen Schmerzen anders wahr als jüngere. Der Grund sind altersbedingte Veränderungen des Körpers und bestimmte psychische Probleme, etwa durch den Verlust des Partners. Akute Erkrankungen oder Verletzungen machen sich bei ihnen nicht immer durch den typischen Akutschmerz bemerkbar. Außerdem akzeptieren viele Ältere vor allem länger anhaltende Schmerzen als natürliche Begleiterscheinung des Alterns. So werden Schmerzen bei ihnen oftmals nicht rechtzeitig

## Medikamente allein helfen oft nicht

Ratgeber: Besonderheiten der Schmerztherapie im Alter

behandelt und entwickeln sich zu einem eigenen Krankheitsbild, das die Lebensqualität erheblich einschränkt. Ein neuer Ratgeber der Seniorenliga bietet Informationen und Hilfestellungen zum Thema.

Der langjährige Hausarzt ist für die meisten älteren Menschen der wichtigste Ansprechpartner. Eine gute Zusammenarbeit mit anderen Fachdisziplinen wie Orthopä-

die oder Innere Medizin sei besonders wichtig. Das gelte auch für Medikamente, die sorgfältig aufeinander abgestimmt werden müssen. Ältere Menschen haben einen langsameren Stoffwechsel, bauen Wirkstoffe schlechter ab und tragen daher ein hohes Risiko für Medikamenten-Nebenwirkungen. Aus diesem Grund sollten sie frei verkäufliche Arzneimittel nur in Absprache

mit ihrem Arzt einnehmen. Anstatt ein schwach wirkendes Schmerzmittel immer höher zu dosieren sei es sinnvoller, ein vom Arzt verordnetes Medikament einzunehmen, das zur Schmerzstärke und zur Art des Schmerzes passt.

Mit Medikamenten allein ist es allerdings nicht getan: „Gerade chronische Schmerzen können nur erfolgreich behandelt werden, wenn psychologi-

sche Aspekte und funktionelle Therapien wie Bewegungstraining in ein individuell abgestimmtes Therapiekonzept integriert werden“, erklärt Dr. Matthias Schuler, Experte für Alters- und Schmerzmedizin am Diakoniekrankenhaus Mannheim. *cbb*

Der kostenfreie Ratgeber „Chronischer Schmerz im Alter“ ist erhältlich bei: Deutsche Seniorenliga, Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn; dsl-chronische-schmerzen.de, Bestell-Hotline unter Telefon 0 18 05/00 19 05.

## Radeln gut bei Rheuma

Beschwerden lindern

Wenn Gelenke schmerzen, vermeiden Kinder gerne Bewegung. Trotzdem raten Experten bei rheumatischen Erkrankungen im Kindesalter häufig zu gemäßigter sportlicher Aktivität. Denn starke Muskeln können die Gelenke besser unterstützen. „Eltern, deren Kind unter einer chronischen rheumatischen Erkrankung wie der juvenilen idiopathischen Arthritis leidet, sollten in Absprache mit dem Kinder- und Jugendarzt bestimmte Bewegungsprogramme in den Familienalltag einbauen“, rät Prof. Hans-Jürgen Nentwich, Vorstandsmitglied des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).

Gymnastikübungen können unter anderem helfen, die Beweglichkeit der Gelenke beizubehalten und Schonhaltungen sowie Muskelverkürzungen vorzubeugen. „Längerfristig ist auch Ausdauertraining wichtig. Gehen, Schwimmen und Radfahren eignen sich besonders für Kinder mit Rheumabeschwerden“, sagt Nentwich. Bei stärkerer Entzündungsaktivität kann ein passiv-assistiertes Durchbewegen der Gelenke sinnvoll sein.

Etwa 15 000 Kinder und Jugendliche sind in Deutschland von einer juvenilen idiopathischen Arthritis (JIA) betroffen. „Mithilfe von Medikamenten bekämpfen Fachärzte die Gelenkentzündungen und verringern beziehungsweise vermeiden damit längerfristige Folgen wie Gelenkschäden“, erläutert der Kinder- und Jugendarzt. „Die Behandlung erfordert sowohl vom Kind als auch von seiner Familie viel Geduld und Durchhaltevermögen.“

Erste Anzeichen für die Erkrankung sind rote, geschwollene Gelenke, die sich heiß anfühlen. Auch plötzlich auftretendes und wieder verschwindendes Fieber kann eine Begleiterscheinung sein. Je mehr Gelenke Entzündungszeichen zeigen, desto schwerer ist der Verlauf oft. Auf der Basis des neuesten Stands der Wissenschaft überarbeiten Experten regelmäßig die allgemeingültigen Empfehlungen für die Behandlung der JIA. Anfang 2012 haben sich führende Fachleute auf eine neue Leitlinie mit aktualisierten Therapiekonzepten geeinigt. *dpa*

## Stress kann zu Alzheimer führen

Senioren, die wenig Kummer oder Stress haben, sind vermutlich besser gegen die Alzheimer-Erkrankung gewappnet als seelisch besonders belastete Menschen. Stress allein könne zwar keine Demenz auslösen, aber durchaus Abbauprozesse im Gehirn fördern, die zu Demenzsymptomen führen, berichteten argentinische Forscher beim Europäischen Neurologenkongress (ENS) in Prag. Es sei daher wichtig, auch und gerade in höherem Lebensalter mehr auf die seelische Gesundheit zu achten als bislang. *dpa*

### KURZ & KNAPP

#### Migräne-Studie

Die Abteilung Klinische Neurophysiologie der Universitätsklinik Göttingen sucht Probanden mit Migräne im Alter von 18 bis 50 Jahren für eine nicht-medikamentöse Studie. Eine Aufwandsentschädigung wird gezahlt. Interessenten können sich montags oder mittwochs von 8 bis 12 Uhr unter der Telefonnummer 05 51/3 91 23 10 oder unter [studie.migraene2@web.de](mailto:studie.migraene2@web.de) melden.