



www.tz.de

1 €

MÜNCHEN, MONTAG, 21. JANUAR 2019

REDAKTION 089/53 06-0, ANZEIGEN 53 06-222

49. JAHRGANG ÖSTERREICH € 1,50 - ITALIEN € 1,90  
UNGARN HUF 600 - KROATIEN KM 14  
SLOWENIEN € 1,50

98282 MÜNCHEN

NR. 017/94

Fotos: shutterstock (2), Achim Schmidt, panthermedia, rsl

**Fit & gesund  
in sieben  
Wochen!**

# Cholesterin

**10 Tipps  
für bessere  
Blutwerte!**

Seiten 12 + 13



Die große **tz**-Serie:

# Fit & gesund in 7 Wochen

Heute zeigen wir Ihnen, wie Sie auch in klassischen Alltagssituationen und ohne zusätzlichen Zeitaufwand trainieren können

## Clever sporteln

### Heute: Tanzen

Tanzen wird eher selten genannt, wenn es um Sportarten geht, die zur Verbesserung der Fitness führen. Dabei ist Tanzen eine Sportart, die sich durch viele positive Effekte auszeichnet:

Tanzen ist für jede Altersklasse möglich. Zumba, Hip-Hop oder Standard-Tanzen – stets wird das Herz-Kreislaufsystem je nach Intensität genauso belastet wie beim Walken oder Radfahren. Wer eine Stunde tanzt, verbrennt ca. 350 Kalorien, ähnlich wie bei einer Stunde Walking. Je nach Tanzart wird auch der gesamte Oberkörper trainiert. Konkret heißt das: Neben mehr Ausdauerkomponente profitieren Menschen, die tanzen, auch von koordinativen Effekten. Tanzen ist somit auch für ältere Menschen von Vorteil. Tanzen kann man auch als Koordinationstraining bezeichnen. Prof. Halle: „Je fitter und koordinativer besser man im Alter ist, desto niedriger ist die Gefahr von Stürzen und den Folgeerscheinungen.“

Egal, welche Sportart Sie betreiben – es kommt darauf an, dass Sie Ihnen Freude bereitet, um längerfristig dran zu bleiben.“ Ein wichtiger Faktor spricht deswegen für das Tanzen. „Menschen mit Freude an Tanzen motivieren zum Weitertanzen.“

**K**eine Zeit zum Trainieren – und schon gar keine Lust, extra in ein Fitness-Studio zu marschieren? Mal Hand aufs Herz, liebe Leserinnen und Leser: Klingt nach Ausreden! Denn Fakt ist: Trainieren kann man überall – und sogar ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Wie's geht, zeigen Ihnen

heute die Mitglieder unseres tz-Trainingsteams. Sie haben mit dem Sportwissenschaftler Jan Bischof ausprobiert, wie man auch in Alltagssituationen mit einfachen Übungen etwas für seine Fitness tun kann. „Das funktioniert gut, man muss nur die Gelegenheiten nutzen – etwa auf dem Weg zur Arbeit oder im Büro“, sagt

Professor Dr. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München. In dieser Folge unserer Serie „Fit in 7 Wochen“ erklärt der Experte zudem, wie man mit Bewegung und cleverer Ernährung die Cholesterinwerte verbessern kann und warum sich Muskeltraining besonders auszahlt. DORIS PLANGE, ANDREAS BEEZ



## Täglich trainieren Die Basis-Übungen für Woche 3

3. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7er-Workout mit dem Basis-Übungsprogramm (siehe unten), das jetzt zweimal täglich durchgeführt wird.	Workout: 2 x 7 Minuten	Workout: 2 x 7 Minuten	30 Minuten Tanzen oder Walken mit Tempowechseln und Tripp-Trab-Intervallen (Trippellauf auf den Fußballen)	Workout: 2 x 7 Minuten	Workout: 2 x 7 Minuten	Workout: 2 x 7 Minuten	Workout: 2 x 7 Minuten
<b>Ihre Strategie</b> Die Basis für den Trainingsplan ist ein Programm aus sieben Übungen, die Sie sich auf der Internetseite des Zentrums	für Prävention und Sportmedizin der TU München anschauen können. Die Grafiken finden Sie unter <a href="http://www.sport.mri.tum.de/projekt7fit">www.sport.mri.tum.de/projekt7fit</a>		In dieser Woche steigert sich das Pensum wieder. Nun führen Sie zweimal täglich die Übungen des 7-Minuten-Workouts durch. Da-		zu kommt einmal pro Woche zum Beispiel mittwochs eine Ausdauerinheit mit Walking oder Tanzen (siehe oben). Viel Erfolg!		

# Der Arbeitsweg als Trimm-dich-Pfad

Unser Alltag steckt voller hervorragender Herausforderungen – wenn man ihn mit den Augen des Sportlers sieht: Bordsteinkanten und Beet-Einfassungen sind zum Beispiel wie gemacht für kleine Hüpfleinlagen. Rechts, links, rechts, links – je schneller, desto effektiver. Die Sitzreihe am Bahnsteig oder im Bushäuschen eignet sich perfekt

für ein paar Dips – Kräftigungsübungen für die Arme. Der Bahnsteig ist eine Einladung zur flotten Walking-Einlage, bis der Zug kommt. Das Plattenmuster auf dem Boden: loshüpfen wie in Kindertagen – und ja nicht auf die Striche treten...

Das zweite Training der zehn tz-Leser um Professor Martin Halle und den Sportwissenschaftler Jan Bischof fiel deutlich anspruchsvoller aus. Treffpunkt diesmal das Gewerbegebiet am U-Bahn-Hof Garching-Hochbrück, mittwochs um 18 Uhr. Erst mal aufwärmen. Im flotten Marsch um den Bahnhof herum. Den Hügel hoch, die Treppe runter, einmal rum um den Baum und wieder hoch. Und schon haben alle warme Hände und eine frische Gesichtsfarbe.

Was dann folgt, erfordert ein wenig Überwindung und Selbstbewusstsein. Denn die Gruppe, die da im Enten-Marsch stramm über den hell erleuchteten Bahnsteig wackelt, fällt natürlich auf. Die Sitzreihen eignen sich hervorragend, um den Trips auf der Rückseite des Oberarms zu fördern. Wenn dafür noch die Kraft fehlt, versucht die gleiche Übung auf der etwas höheren Streukiste.

Die mittlerweile zahlreich stauenden Pendler auf dem Bahnsteig gegenüber lachen, einige klatschen. Einer ruft laut übers Gleis: „Oana geht no!“ Ja genau, du Komiker. Aber die hier tun was für sich. Und du stehst da nur faul herum. Das muss ja mal gesagt werden...

Ein bisschen erleichtert verschwindet die Gruppe mit Jan Bischof an der Spitze im flotten Marsch über die Treppen hinauf aus dem Sichtfeld der Fahrgäste in den Winterabend. Jenseits der Gleise im Schatten der großen Hotels befindet sich eine Plattform, die wie geschaffen ist für ein gemeinsames Workout. Alle



Bahnsteig, Bordstein, Treppen – überall findet Trainer Jan Bischof Übungsmöglichkeiten für die tz-Fitnessgruppe  
Fotos: Schmid (3), Jantz (5), Weißfuß (3)

## Bewusst ernähren

### 10 Tipps für bessere Cholesterin-Werte

- Lassen Sie sich zweimal wöchentlich Fisch schmecken. Lachs, Scholle und Hering sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die das „gute“ HDL-Cholesterin vermehren. Meiden Sie allerdings Schalentiere, die einen hohen Cholesterinanteil enthalten.
- Steigen Sie auf natives Olivenöl oder Rapsöl um. In den Mittelmeerländern finden sich trotz fettreicher Ernährung niedrigere Herzinfarktraten.
- Setzen Sie auf mageres Fleisch, Tofu, Soja, Hühnerbrustfilet, Geflügelwurst und Schinken ohne Fettrand. Ungünstig sind fettes Schwein, Rind- und Lammfleisch, Innereien wie Leber und Nieren, aber auch die Haut von Geflügel sowie Zubereitungen mit fettem Fleisch wie Salami, Fleischsalate oder Pasteten.
- Essen Sie mehr ballaststoffreiche Lebensmittel: Sie binden das Cholesterin aus der Gallensäure. Ideal sind Haferflocken, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Walnüsse, Hülsenfrüchte, Kohl, Lauch, Wurzelgemüse, Beeren, Äpfel, Pflaumen, Kiwis und Feigen.
- Genießen Sie fettarme Joghurts und Milch, die es auch auf Sojabasis gibt. Eine erhöhte Zufuhr von Sojaprodukten anstelle von tierischem Protein kann den LDL-Spiegel senken. Meiden Sie Vollmilch, Sahne und Creme fraîche. Das Gleiche gilt für Butter, fetten Käse und Sahnequark. Eine wohlschmeckende Alternative sind Schnitt- oder Weichkäse unter 45% Fett, Magerquark, Frisch- und Hüttenkäse. Als Alternative zu Butter gibt es Margarinesorten, denen pflanzliche Sterole / Stanole zugesetzt werden, die den Cholesterinspiegel senken können. Gleiches gilt es auch bei Joghurts und weiteren Milchprodukten.
- Eier nur in Maßen essen: Zwei bis drei Eier pro Woche sind erlaubt, wobei Sie jedoch die Eier in Kuchen und Aufläufen mitrechnen sollten. Eigelb kann durch cholesterin-

freies Eipulver aus dem Reformhaus zum Kochen und Backen ersetzt werden.

**7** Wählen Sie Fertigprodukte nur in Ausnahmefällen. Mayonnaise, Nudeln, Eiscreme, Fertigsoußen, Pudding oder Gebäck enthalten oft große Mengen oxidiertes Cholesterin.

**8** Magnesium hält die Adern elastisch: Besonders magnesiumreich sind Vollkornprodukte, Nüsse, Mandeln, Sojabohnen, Haferflocken, Bananen und dunkelgrünes Gemüse.

**9** Trinken Sie Mineralwasser, Saftschorlen, Früchte- und Kräutertees oder Gemüsesäfte. Zuckerhaltige Limonaden, Fruchtnektar und alkoholische Getränke sollten Ausnahmen sein.

## Christines Tempo

Jeder hat sein eigenes Tempo. Das spürt Rentnerin Christine Selb (66) – hier beim Blutabnehmen mit Dr. Michael Schindler – ganz deutlich: „Es gibt Tage, da kann ich nicht ganz mithalten. Das geht wohl jedem mal so.“ Beim Training in Garching-Hochbrück ließ sie es etwas langsamer angehen. Auf dem Heimweg machte sie abends alles wieder wett: „Ich bin ganz bewusst und zügig quer durch Schwabing zu Fuß nach Hause gewalkt.“ Die Belohnung folgte auf dem Fuß: „Es ging viel besser als noch eine Woche vorher.“



## Die Effekte der Muskeln

Ordentlich Mucks – davon träumen nicht nur Bodybuilder. Auch Präventionsmediziner wie Prof. Martin Halle freuen sich, wenn ihre Patienten regelmäßig etwas für ihre Muskulatur tun. Aus gutem Grund: Denn ab dem 30. Lebensjahr baut der Mensch durchschnittlich bis zu ein Prozent Muskelmasse pro Jahr ab. Und bei Couchpotatoes, die wenig sporteln und viel sitzen, geht's noch schneller! Ein Prozess, der erhebliche gesundheitliche Folgen hat: „Stoffwechsel und Energieverbrauch werden heruntergefahren, die Muskeln nach und nach in Fett umgewandelt. Das Risiko für Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall steigt“, erklärt Prof. Halle. „Wenn man die Muskulatur hingegen aktiviert, dann bildet sie Hormone. Diese Hormone werden ins Blut abgegeben. Sie erreichen unter anderem Herz, Gehirn und Leber, beugen Erkrankungen Herzkreislauf-Erkrankungen und Diabetes vor.“

Dazu kommt: Muskeln sind die Stabilisatoren der Gelenke und der Wirbelsäule. Je stärker sie sind, desto besser schützen sie den Körper beispielsweise vor Rückenschmerzen oder Verschleißerkrankungen wie Arthrose. Gerade in fortgeschrittenem Alter hilft eine gute Muskulatur zudem, Stürze zu vermeiden, eine hohe Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten.

Prof. Halle empfiehlt deshalb, neben Ausdauersport auch regelmäßige Krafttraining zu absolvieren – auch dann, wenn man bislang noch nie entsprechende Übungen gemacht hat. „Es ist nie zu spät, um damit anzufangen! Selbst bei Hochbetagten ist durch gezielte, tägliche Übungen ein Kraftzuwachs möglich, und das Nervensystem lernt, die bestehenden Muskeln wieder besser anzusteuern.“ Wichtiger Hinweis dabei: Wer lange nichts gemacht hat, der sollte sich vor dem ersten Training sportmedizinisch untersuchen lassen.

Muskeln sind die Stabilisatoren der Gelenke  
Foto: Panther Media

## Cholesterin wird unterschätzt

Wie gefährlich ist Cholesterin? Fakt ist: Es zählt zu den wichtigsten Risikofaktoren für Atherosklerose, im Volksmund Arterienverkalkung genannt, die zu lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

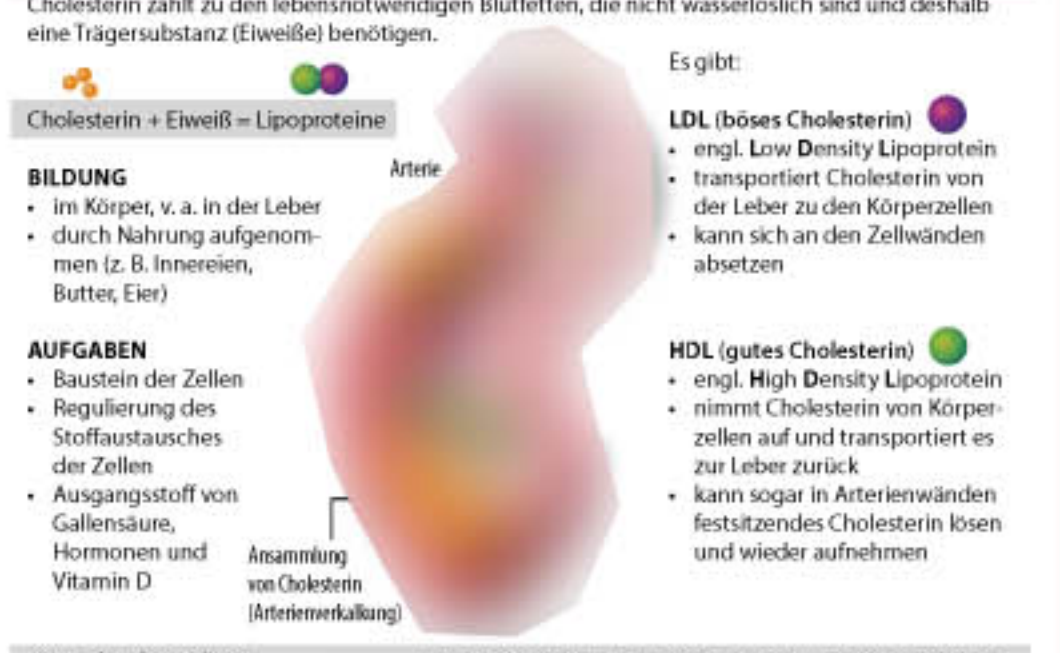
Trotzdem wurden diese Blutfette in den vergangenen Jahrzehnten oft etwas unterschätzt. Das hat auch damit zu tun, dass es zwei Unterarten mit gegensätzlicher Wirkung gibt: auf der einen Seite das „schlechte“ LDL-Cholesterin, das Entzündungsprozesse an den Gefäßen befördert. Und auf der anderen Seite das „gute“ HDL-Cholesterin. Dies kann man sich wie eine Art Müllabfuhr vorstellen, die die überschüssigen LDL-Partikel einsammelt und zur Entsorgung in die Leber transportiert (siehe Grafik rechts).

„Mediziner haben lange Zeit angenommen, dass ein hoher HDL-Wert einen negativen LDL-Wert ausgleichen kann“, erläutert Professor Martin Halle. „Aber diese Bewertung hat sich geändert. Inzwischen gilt es als alternativlos, dass ein hoher LDL-Wert unbedingt gesenkt werden muss.“

Das gelte insbesondere für Patienten, die bereits an Vorerkrankungen oder anderen Risikofaktoren wie Diabetes oder einer koronaren Herzkrankung leiden. „Diese Patienten müssen zwingend ein Medikament einnehmen“, mahnt Prof. Halle. In den allermeisten Fällen werden sogenannte Statine verwendet. Diese Arzneimittel hemmen ein Enzym im menschlichen Körper, das Cholesterin herstellt. Sie gelten als effektiv. Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählen Muskelbeschwerden, die sich allerdings nach Einschätzung von Experten in der Regel gut in den Griff bekommen lassen.

Wer keine Vorerkrankungen oder weitere Risikofaktoren hat, der kann seine Cholesterinwerte auch ohne Medikamente günstig beeinflussen – vor allem mit einer fettarmen Ernährung. Außerdem lohnt es sich, überflüssige Pfunde loszuwerden.

### So wirken LDL und HDL



„Dies hat auch mit Blick auf die Cholesterinwerte einen positiven Effekt“, sagt Prof. Halle – neben der Tatsache, dass sich durch eine Normalisierung des Körpergewichts in der Regel der Bluthochdruck und erhöhte Blutzuckerwerte verbessern können. Zusätzlich zur Ernährung lohnt sich regelmäßige Bewegung – am besten

mehrmals wöchentlich mindestens eine halbe Stunde lang. „Dadurch lässt sich der Cholesterinspiegel um etwa fünf bis zehn Prozent senken“, erläutert Prof. Halle.