Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 63 (1990)

Heft: 7

Artikel: Sport bekämpft Cholesterin

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519574

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport bekämpft Cholesterin

Gute Nachrichten für Jogger und Aktivsportler jeglicher Art: Gleichgültig, ob Sie eine Diät einhalten und ihr Gewicht zu reduzieren versuchen oder nicht – regelmässige körperliche Betätigung vermindert den Gehalt an Fettstoffen in Ihrem Blutkreislauf und trägt dadurch dazu bei, das Risiko eines Herzinfarkts herabzusetzen!

(DG) Zu diesem Ergebnis gelangte eine neuere originelle Studie, die sich ausschliesslich mit der körperlichen Aktivität befasste und in der untersucht wurde, inwieweit diese die Blutkonzentrationen bestimmter, als schädlich bekannter Fettstoffe zu senken vermag.

Die Autoren dieser Studie empfehlen sowohl eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und eine Reduktion des Körpergewichts als auch regelmässige körperliche Betätigung. Sie weisen jedoch darauf hin, dass Abmagerungsdiäten wirksamer sind, wenn gleichzeitig Sport getrieben wird.

Tatsächlich stellten Dr. Jan Breslow von der Rockefeller-Universität, New York, und seine Mitarbeiter fest, dass die Konzentration stark triglyceridhaltiger Substanzen – sogenannter «Lipoproteine» – bei Männern zurückging, die Sport trieben (gleichzeitig aber auch ihr Körpergewicht konstant hielten).

Die Forscher konzentrierten sich bei ihren Untersuchungen auf die VLDL genannten Lipoproteine von sehr geringer Dichte, die als risikoerhöhender Faktor für akute Herzerkrankungen gelten.

Die an der Studie mitwirkenden Männer nahmen an einem sieben Wochen dauernden Trainingsprogramm teil, das 29 Einheiten mit je einer halben Stunde Laufen umfasste (22 km pro Woche).

Trotz einer Erhöhung der Kalorienzufuhr (zum Zwecke der Konstanthaltung des Körpergewichts) wurden die Lipidwerte der Versuchsteilnehmer gesenkt.

Die Körperbetätigung stimuliert die Aktivität eines Lipoproteinlipase genannten Enzyms, das diese Fettstoffe im Blut abbaut. Dank der körperlichen Aktivität wurden die VLDL zwei Stunden nach dem Essen um 32 Prozent gesenkt; im Fall der Triglyceride betrug die Reduktion 16 Prozent.

Gelesen: Alarmierende Cholesterinwerte

(Tageszeitungen, Januar 1989)

«Ein Drittel aller über 40jährigen Schweizer hat massiv erhöhte Cholesterinwerte. Nach den strengen Maßstäben, die man in den USA anlegt, wären es gar 50 Prozent. Zu diesem alarmierenden Ergebnis kommt eine erste Auswertung von rund 10'000 Personendaten, die in den letzten drei Jahren an neun „Xundheitstagen" in sechs Kantonen erhoben wurden.

Wie der Arzt Silvio Dudli, Initiant des als Modell dienenden St. Galler „Xundheitstages", an einer Pressekonferenz erklärte, sei falsche Ernährung die eindeutige Ursache für diesen Befund. Das Ergebnis sei zwar im Grundsatz nichts Neues, aber nun erstmals durch wirklich umfassendes Datenmaterial erhärtet.»

Zuviel Cholesterin im Blut ist tatsächlich ein Alarmsignal und bedeutet, dass unser Fettstoffwechsel gestört ist. Die Ursache ist ein hoher Fettkonsum, vor allem von gesättigten Fettsäuren. Diese Fettsäuren stammen zum grössten Teil aus dem Fleisch. Ein verminderter Fett- und Alkoholkonsum sowie mehr Sport oder andere körperliche Betätigung führen zu einer Normalisierung der Cholesterinwerte und zu einer besseren Gesundheit.