

Gesundheitstipp

Ausdauertraining – Cholesterin

Es passiert schon mal, dass nach einer Blutabnahme ein zu hoher Cholesterinspiegel festgestellt wird, und der Arzt auch auf einen adäquaten Lebensstil verweist, um diesen hohen Blutfettwert zu senken.

Neben Lipidsenkern (Medikament) ist die regelmäßige Bewegung eine sehr wichtige Maßnahme. Nicht die Intensität, sondern wie erwähnt die Regelmäßigkeit ist für eine erfolgreiche Senkung der Werte von großer Bedeutung. Durch moderates Ausdauertraining (z.B. 30 Minuten Radfahren, Walken, Schwimmen, Spazierengehen, locker Laufen) kann der gute HDL – Spiegel gehoben, und der schlechte LDL – Spiegel gesenkt werden. Zeit nehmen für ein wenig Bewegung, ohne Stress (negative Einfluss auf Cholesterin), und Sie geben zu hohen Cholesterinwerten keine Chance und das allgemeine körperliche Wohlbefinden ist stetig im Steigen. Tipp von Herrn Mag. Roland Jachs, Sportwissenschaftler der Xundheitswelt

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.