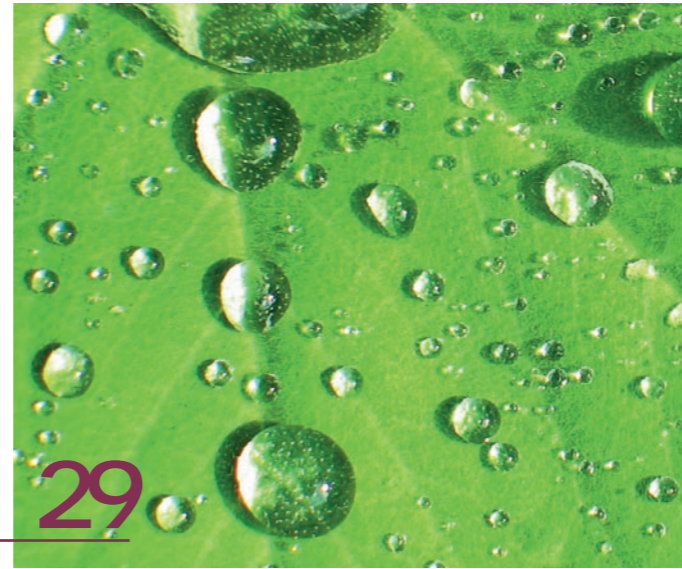


ALTES WISSEN NEU ENTDECKT

Mit feuchten Pflastern und Verbänden heilen kleinere Wunden in Rekordzeit.



29

SCHWEISS, LASS NACH

Wenn das Quecksilber ansteigt, ist Schwitzen angesagt. Deos und Naturheilmittel halten üble Gerüche im Zaum.



26

VERDAUUNG IM STREIK

Gerade in den Ferien leiden viele Menschen unter Verstopfung. Gut zu wissen, was man dagegen tun kann.



16

MENSCH ÄRGERE DICH NICHT

Mit gezielten Strategien lassen sich manche Wutausbrüche vermeiden.



18



08

INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 **DIE SACHE MIT DEM CHOLESTERIN**
Mit mediterraner Kost lassen sich Blutfettwerte positiv beeinflussen.
- 13 BOOKLET: «VENEN»
- 15 MEDIENTIPPS
- 16 **WENN NICHTS MEHR GEHT**
Verstopfung kann viele Ursachen haben.
- 18 **WUT, LASS NACH!**
Wer sich oft ärgert, schadet seiner Gesundheit.
- 22 **RAUS AN DIE SONNE**
Sonnenbaden tut der Seele gut, der Haut nur bedingt.
- 24 FRAUENSACHE
- 26 **DAMPF ABLASSEN**
Schwitzen ist gesund und lebenswichtig.
- 28 KURZ UND GUT
- 29 **TROCKEN WAR GESTERN**
Feuchte Pflaster beschleunigen die Wundheilung.
- 32 **OHNE WORTE**
Babys kommunizieren auf ihre ganz eigene Art.
- 36 KREUZWORTRÄTSEL
- 37 GESUNDHEITS-AGENDA
- 38 PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- 40 **WELLNESS FÜR DEN MANN**
Männer entdecken eine ganz neue Welt für sich.
- 44 **SPORT TREIBEN, ABER UNFALLFREI**
Bei Sportverletzungen ist vorbeugen besser als heilen.
- 46 **VORSCHAU**
dr ogistenstern september 2010

BLUTFETT IM VISIER

Cholesterin: lebenswichtig oder gesundheitsgefährdend? Wie Sie den Kampf gegen schlechte Fette für sich entscheiden.

CHOLESTERIN

Touché! – Essgewohnheiten im Visier

Leseprobe

Die schlechte Nachricht: Bereits jeder sechste Schweizer leidet unter erhöhten Blutfettwerten. **Die gute Nachricht:** Man kann – auch selber – etwas dagegen tun!

Was gibt es Besseres als eine Bratwurst mit Kartoffelsalat, wenn ein warmer Sommerabend zum Grillieren einlädt? Doch was der Gaumen liebt, ist der Gesundheit oft nicht zuträglich. Gerade tierische Fette können den Cholesterinspiegel in die Höhe treiben und zum Risiko für die Gesundheit werden. Ungünstige Cholesterinwerte verursachen normalerweise keine Beschwerden. Deshalb wird der heimtückische Krankheitsprozess in den Arterien oft über Jahre nicht bemerkt. Im schlimmsten Fall kommt es dabei zu einem Herzinfarkt, Hirnschlag oder Beinarterienverschluss.

«Gutes» und «böses» Cholesterin
Cholesterin ist ein lebenswichtiges Blutfett und daher bei jedem Menschen im Blut vorhanden. «Gesundheitliche Probleme entstehen erst, wenn dieser Wert dauerhaft erhöht ist. Leider hat heute jeder sechste Schweizer einen zu hohen Cholesterinspiegel», sagt Christian Röthlisberger, Herzspezialist am Spitalzentrum in Biel. Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, wird es zum Transport im Körper an Eiweiss gebunden. Diese Cholesterin-Eiweiss-Verbindungen nennt man auch Lipoproteine. Davon gibt es zwei Formen: gesundheitsschädigendes LDL-Cholesterin und «gutes» HDL-Cholesterin.

Auch mit dem gesundheitsschädigenden LDL-Cholesterin kommt unser Körper in der Regel gut zurecht, da die Leber dieses Protein abbauen kann. Problematisch wird es erst, wenn zu viel davon in unserem Blut zirkuliert. Die Folge: Das überschüssige LDL lagert sich vor allem in den Gefässwänden ab (Arteriosklerose) und bewirkt dort eine lokale Entzündung. «Bei einem dauerhaft erhöhten Cholesterinspiegel im Blut steigt das Risiko für eine Schädigung sämtlicher Blut-

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine besondere Art von Fett und wird von der Leber selbst gebildet. Damit ist es in jeder Körperzelle vorhanden. Es gibt zwei Arten von Cholesterin: das gesundheitsfördernde HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein, Merksatz: Hab-Dich-Lieb-Cholesterin) und das schädliche LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein, Merksatz: LieDerLich-Cholesterin). Cholesterin hat die Aufgabe, die Zellwände zu stabilisieren, ist Ausgangssubstanz verschiedener Hormone und dient zur Herstellung der verdauungsfördernden Gallensäure. Nur zum kleineren Teil wird es durch Nahrung zugeführt. Dem vom Körper selbst gebildeten Cholesterin (200 bis 1000 mg pro Tag) steht der durch Nahrung aufgenommene Anteil von circa 200 bis 800 mg pro Tag gegenüber. Liegt das Gesamtcholesterin im Blut unter 5 Millimol pro Liter respektive 193 Milligramm pro Deziliter, liegt ein normaler Cholesterinspiegel vor. Der Name «Cholesterin» leitet sich vom griechischen «chole» (Galle) und «steros» (fest) ab.



Mit der Wahl der richtigen Lebensmittel haben Sie Ihre Blutfettwerte fest im Griff.