



Fitness

Mona Lisa: Blutfette senken rettet Leben

In den modernen Ländern der westlichen Welt stehen die Erkrankungen der Gefäße, die das Herz, Gehirn oder die Beine mit Blut versorgen, an erster Stelle. Wussten Sie zum Beispiel, dass in Deutschland täglich 640 Menschen einen **Herzinfarkt** erleiden und 2/3 davon sofort tot sind? Oder, dass jeden Tag 1000 Menschen einen **Schlaganfall** haben und 200 davon mit tödlichem Ausgang? Das Schlimmste daran ist, sie spüren keinen Schmerz, es tut nicht weh, wenn die Blutbahnen verstopfen, es gibt nur irgendwann einen Schlag.

Die Hauptursache, die in jedem von uns wie eine Zeitbombe tickt, heißt „**Cholesterin**“.

Cholesterin ist eine Fettsubstanz, wird größtenteils über tierisches Nahrungsfett aufgenommen und schwimmt in unserem Blut herum. Dieses schwimmt vermehrt herum, wenn wir zu viel tierisches Fett essen und uns zu wenig bewegen. Ein zu hoher Cholesterinspiegel ist für die gefährlichen Kalkablagerungen (**Arteriosklerose**) in unserem Blutgefäßnetz verantwortlich und zählt zu den Risikofaktoren 1. Ordnung neben Rauchen, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit. Die Risikofaktoren der 2. Ordnung sind Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress. Übrigens sind Übergewichtige zwar gefährdeter als Normalgewichtige, was aber nicht heißen soll, dass Normalgewichtige essen können, was sie wollen. Auch hier ist bewiesen, dass man schnell an Arteriosklerose erkranken kann, wenn man zu lange zu fett isst und sich nicht bewegt. Außerdem spielt die genetische Veranlagung eine wichtige Rolle.

Das Cholesterin ist aber auch ein lebenswichtiger Bau- und Funktionsstoff, welchen der Körper selbst zu gut 75 % produziert und der vielfältige Aufgaben im Körper erfüllt. Normal sind Gesamtcholesterinwerte von unter 200 Milligramm pro Deziliter Blut (mg/dl). Doch rund 75 % der Deutschen erreichen diesen Wunschwert nicht. Etwa acht Millionen liegen sogar über 300 mg/dl. Generell gilt die Empfehlung, Werte über 200 mg/dl sollten mit dem Arzt in Angriff genommen werden, denn Cholesterin ist nicht gleich Cholesterin. Es

gibt „gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin. Das „böse“ **LDL-Cholesterin** fördert die Ablagerungen an den Gefäßwänden, während das „gute“ **HDL-Cholesterin** die Adern wieder sauber „putzt“. Entscheidend ist der Quotient aus beiden Fraktionen (ideal: kleiner 3,0). Also: je höher die LDL-Werte und je niedriger die HDL-Werte, desto schlechter.

Unbedenklich ist es, wenn ihr Anteil an LDL maximal dreimal so hoch ist wie der Anteil an HDL.

Folgende Referenzwerte werden empfohlen:

| | |
|----------------------|-------------|
| Gesamt-Cholesterin | < 200 mg/dl |
| Triglyceride | < 200 mg/dl |
| HDL-Cholesterin | > 40 mg/dl |
| LDL-Cholesterin | < 130 mg/dl |
| Quotient | |
| LDL-/HDL-Cholesterin | < 3,0 |

Vorsorge ist besser als heilen

So bleiben Sie gesund: durch richtiges Training und durch fettarmes leckeres Essen. Es gibt kein Medikament auf der Welt, das so schnell den Cholesterinspiegel senkt und zum Abbau von Kalkablagerungen führt, wie die Kombination „Muskeltraining und Ausdauertraining im Sauerstoffüberschuss (aerob)“. Studien belegen, dass regelmäßiges Sporttreiben, besonders aerobes Ausdauertraining, die Bildung des „guten“ HDL-Cholesterins fördert. Im Mona Lisa trainieren alle Mitglieder in der ermittelten aeroben Fettverbrennungszone an modernsten Ausdauergeräten mit Hilfe der Pulzfrequenz-

analyse. Mit dem Krafttraining an computergesteuerten Miha Train-Tec Geräten festigen sie ihre Muskeln und formen ihre Figur nachhaltig.

Die ideale Ernährungsaustregel lernt man/frau natürlich in den regelmäßig stattfindenden **myline-Ernährungskursen**. Hierzu bieten wir noch zwei Termine in 2008 zum gezielten „Abspecken“ an: am **Dienstag, den 02.09.08** sowie am **Donnerstag, den 23.10.08** jeweils um 19:04 Uhr

Neben den allgemeinen Ratschlägen wie viel Obst und Gemüse gilt es aber besonders auf die Fette zu achten: lieber pflanzliches Fett mit weniger (aber nicht unbedingt null) Cholesterin, etwa die Hälfte des Gesamtfettanteils sollte einfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Olivenöl) enthalten, jeweils ein Viertel als gesättigte oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUF) pro Tag aufgenommen werden.

Wenn aber die modernen Menschen sich dieser Tatsache bewusst sind, dass Fitness eine wesentliche Voraussetzung für allgemeines Wohlbefinden ist, wie ist es dann zu erklären, dass nur einige wenige Menschen ihr Bewegungsverhalten ändern und endlich ihren „inneren Schweinehund“ überwinden. Unsere diesjährige Sommeraktion hilft Ihnen mit einem tollen Angebot: Letztmalig bieten wir an:

3 Monate FrauenFitnessFlatrate für nur 9,90 € pro Monat an.

Autor: Roland Schmitt
Tel. 02226-911716 | www.monalisa-fitness.de

3 Monate



Industriestr. 42
53359 Rheinbach
0 22 26 / 91 17 16

Frauen
Fitness
Flatrate

Nur für die Frau!

9,90

Euro/Monat



* Angebot gültig bis 15. September für Frauen ab 18 Jahren.

www.monalisa-fitness.de