

## *Cholesterinsenkung*

### Sport wirkt nachhaltig

Sport ist aus vielerlei Gründen für den Organismus wichtig. Einer davon scheint der positive Effekt auf den Cholesterinspiegel zu sein. Erfreulich dabei: Die Wirkung von Sport ist eine langfristige. Wer intensiv trainiert, profitiert bezüglich des Cholesterins noch Wochen später davon.

Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler vom Medizinischen Zentrum der Duke-Universität in Durham (USA), die die Wirkung von Sport auf den Cholesterinblutspiegel in einer Studie näher untersuchten. An der Studie nahmen 182 übergewichtige Personen teil. Sie wurden in drei Gruppen eingeteilt und erhielten entsprechend ihrer Einteilung ein mehr oder weniger intensives Sportprogramm.

Dabei zeigte sich, dass diejenige Gruppe mit der größten körperlichen Belastung bezüglich des Cholesterinspiegels am meisten profitierte. Bei den Testpersonen aus dieser Gruppe (ihr Sportprogramm entsprach etwa 32 km Joggen pro Woche) war der Cholesterinspiegel noch zwei Wochen nach Beendigung der Studie deutlich gesenkt. Gemäßigte Bewegung konnte diesen langfristigen Effekt nicht erzielen. In den Gruppen, die mäßig oder wenig Sport betrieben hatten, war die Cholesterinkonzentration im Blut nur für etwa einen Tag verringert.

Das Fazit der Studiendurchführenden: Intensive Bewegung scheint eine Möglichkeit zu sein, um den Cholesterinspiegel dauerhaft zu senken. Unklar ist derzeit allerdings noch, in welchem Intervall der Sport erfolgen sollte, ob und wie sich der Körper an die Bewegung anpasst und ab wann von intensivem Sport gesprochen werden kann.