

s p o | m e d i s



Dr. Matthias Marquardt

Du kannst laufen

Das Buch, das jeden
zum Läufer macht

instinkt^{if}
formel.

| LDL-C mg/dl (mmol/l) | HDL-Cholesterin in mg/dl (mmol/l) | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 25 (0,65) | 30 (0,78) | 35 (0,91) | 40 (1,03) | 45 (1,16) | 50 (1,29) | 55 (1,42) | 60 (1,55) |
| 100 (2,59) | 4 | 3,3 | 2,9 | 2,5 | 2,2 | 2 | 1,8 | 1,7 |
| 110 (2,85) | 4,4 | 3,7 | 3,1 | 2,8 | 2,4 | 2,2 | 2 | 1,8 |
| 120 (3,11) | 4,8 | 4 | 3,4 | 3 | 2,7 | 2,4 | 2,2 | 2 |
| 130 (3,36) | 5,2 | 4,3 | 3,7 | 3,3 | 2,9 | 2,6 | 2,4 | 2,2 |
| 140 (3,63) | 5,6 | 4,7 | 4 | 3,5 | 3,1 | 2,8 | 2,5 | 2,3 |
| 150 (3,88) | 6 | 5 | 4,3 | 3,8 | 3,3 | 3 | 2,7 | 2,5 |
| 160 (4,14) | 6,4 | 5,3 | 4,6 | 4 | 3,5 | 3,2 | 2,9 | 2,7 |
| 170 (4,40) | 6,8 | 5,7 | 4,9 | 4,3 | 3,8 | 3,4 | 3,1 | 2,8 |
| 180 (4,66) | 7,2 | 6 | 5,1 | 4,5 | 4 | 3,6 | 3,3 | 3 |
| 190 (4,91) | 7,6 | 6,3 | 5,4 | 4,8 | 4,2 | 3,8 | 3,5 | 3,2 |
| 200 (5,18) | 8 | 6,7 | 5,7 | 5 | 4,4 | 4 | 3,6 | 3,3 |
| 210 (5,43) | 8,4 | 7 | 6 | 5,3 | 4,7 | 4,2 | 3,8 | 3,5 |
| 220 (5,70) | 8,8 | 7,3 | 6,3 | 5,5 | 4,9 | 4,4 | 4 | 3,7 |



Das LDL-Cholesterin

Der LDL-Cholesterinspiegel sollte unter 160 mg/dl liegen, wenn Sie gesund sind und maximal einen der folgenden Risikofaktoren haben:

- *Mann > 45 Jahre*
- *Frau > 55 Jahre*
- *Zigarettenrauchen*
- *Bluthochdruck*
- *Diabetes mellitus*
- *Adipositas*
- *HDL < 40 mg/dl (Männer), < 45 mg/dl (Frauen)*
- *koronare Herzerkrankung in der Familie*

Das LDL-Cholesterin sollte unter 130 mg/dl liegen, wenn Sie zwei oder mehr der genannten Risikofaktoren aufweisen.

Wenn Sie bereits eine Gefäßerkrankung (Brustengegefühl oder Herzinfarkt) haben oder an Diabetes mellitus leiden, dann sollte Ihr LDL-Cholesterinspiegel unter 100 mg/dl liegen.



Niedriger Blutdruck

Sie lesen immer nur von zu hohem Blutdruck, haben aber ganz andere Probleme? Was ist eigentlich zu tun, wenn der Blutdruck zu niedrig ist?

Besonders jüngere, schlanke und kleinere Frauen leiden mitunter an zu niedrigen Blutdruckwerten. Aber auch Sportler sind betroffen, weil ihr leistungsstarkes Herz für niedrige Pulsfrequenzen und einen niedrigen Blutdruck sorgt. Unangenehm wird der niedrige Blutdruck bei schnellem Aufstehen, großer Hitze oder nach dem Essen. Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und kalte Hände und Füße werden als störend empfunden.

Der niedrige Blutdruck trägt allerdings auch wesentlich dazu bei, dass gut trainierte Menschen seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden als Bewegungsmuffel. Ein niedriger Blutdruck schont Ihr Herz-Kreislauf-System. Das ist der Grund, warum Ärzte bei niedrigem Blutdruck meist erfreut und nicht alarmiert sind.

Wenn Ihr niedriger Blutdruck Sie allerdings stört, können Sie folgende Maßnahmen ergreifen:

- *Sport treiben. So reguliert Ihr Kreislaufsystem den Blutdruck besser.*
- *Kalt duschen – wenigstens die Beine – am Morgen. Das verbessert den Gefäßtonus.*
- *Trinken Sie einige zusätzliche Gläser Wasser am Tag.*
- *Salzen Sie Ihr Essen ruhig etwas nach.*

Wie Sie Ihren Blutdruck laufend verbessern

Als Läufer werden Sie perfekte Blutdruckwerte von 120/80 mmHg haben. Lassen Sie den Blutdruck beim nächsten Arztbesuch oder beim nächsten Einkauf in der Apotheke einfach überprüfen. Der Blutdruck zeigt an, was Ihre Gefäßwände auf Dauer aushalten müssen. Ab einem Blutdruck von 140/90 mmHg ist die Gefäßbelastung so groß, dass der Arterienverkalkung Vorschub geleistet wird. Mit regelmäßigem Lauftraining halten Sie Ihren Blutdruck unter 140/90 mmHg und Ihr Gefäßsystem gesund und elastisch. Verabschieden Sie sich vom Bluthochdruck, dem Gefäßkiller Nummer eins.

Wie Sie sich auf Ihre Beförderung vorbereiten

Sie werden aufsteigen. Sie werden fit sein. Der Fahrstuhl bleibt stehen, Sie nehmen die Treppe auf dem Weg in die Chefetage. Wissen Sie, wie neidisch Kollegen sind, wenn Sie ohne Atemnot in den dritten Stock gehen? Wie gut es sich anfühlt, frisch zu sein, wenn die anderen stöhnen? Zu lächeln, wenn die anderen ein verzerrtes Gesicht machen? Mit regelmäßigem Lauftraining gehen Sie auf die Überholspur. Das ist der Weg in die oberen Etagen.



Wie Sie zum Tiefschläfer werden

Wie wäre es, wenn Sie abends ins Bett gingen, sich hinlegten und bald tief und fest einschliefen? Schlaflose Nächte, in denen Sie sich von links nach rechts wälzen und doch kein Auge zukriegen, gehören der Vergangenheit an. Morgens sind Sie nicht mehr gerädert, sondern ausgeruht und frisch. Schlafmittel gehören

mit den Schmerzmitteln zu den meistverkauften Medikamenten in diesem Land. Aber nicht mehr für Sie. Sie werden mit regelmäßigem Lauftraining zum Tiefschläfer.



Morgens sind Sie nicht mehr gerädert, sondern frisch und ausgeruht

Wie Sie Rückenschmerzen Lebewohl sagen

Sie werden einen starken Rücken haben. Jede fünfte Krankschreibung in der Bundesrepublik erfolgt wegen Rückenschmerzen. Und jeder dritte Arbeitsunfähigkeitstag entsteht durch Muskelverspannungen im Rumpf. Rückenschmerzen bedrohen aber nicht nur Ihre Karriere und Arbeitsfähigkeit: Ihre Freiheit und Mobilität in der Freizeit sinken ebenso rapide, wenn Sie sich nicht frei bewegen können. Vermeiden Sie das! Stellen Sie das ab! Halten Sie Ihre Bandscheiben fit. Regelmäßiges Lauftraining ist ein Zaubermittel gegen Rückenschmerzen.

Wie Sie dem Zucker ein Schnippchen schlagen

Sie werden Blutzuckerwerte von weniger als 90 mg/dl haben. Alles andere ist eine Gefahr für Ihre Gefäße. Bringen Sie diese Zuckerwerte mit regelmäßigem

Lauftraining in den Gesundheitsbereich. Kein Zucker, der in Ihren Gefäßen schwappt und Herzkranzgefäße und Hirnschlagadern schädigt. Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall: Regelmäßiges Lauftraining vertreibt diese Sorgen aus Ihrem Leben.

Sprechen Sie beim nächsten Besuch mit Ihrem Arzt oder Apotheker über eine Blutzuckermessung. Man kann den Blutzucker mit einem kleinen Tropfen Blut aus dem Ohrläppchen oder dem Finger ganz einfach bestimmen.

Dem Zucker auf der Spur

Liegen Ihre Blutzuckerwerte nüchtern zwischen 100 und 125 mg/dl, kann Ihr Körper sehr wahrscheinlich nur noch in nüchternem Zustand den Blutzucker regulieren. Werden größere Mengen Zucker (Nudeln, Kuchen, Brot, Reis, Limonade und andere Kohlenhydratlieferanten) aufgenommen, versagt die Blutzuckerregulation – die Gefäße sind den erhöhten Zuckerwerten ausgesetzt und nehmen Schaden. Dies nennt man gestörte Glukosetoleranz. Diese gefährliche Vorstufe der Zuckerkrankheit kann man mit einem oralen Glukosetoleranztest (oGTT) diagnostizieren. In nüchternem Zustand – Sie dürfen in den vergangenen zehn Stunden nichts gegessen und lediglich Wasser getrunken haben – wird Ihr Blutzuckerspiegel gemessen. Anschließend nehmen Sie eine standardisierte Lösung mit 75 Gramm Traubenzucker (Glukose) innerhalb von 5 Minuten zu sich. Nach 120 Minuten wird Blut abgenommen und der Blutzuckerspiegel erneut bestimmt. Die Diagnose „Diabetes mellitus“ ist eindeutig, wenn der 2-Stunden-Wert 200 mg/dl oder mehr beträgt. Liegt er zwischen 140 und 200 mg/dl, dann spricht man von einer „gestörten Glukosetoleranz“.



Wann liegt Diabetes mellitus vor?

Wenn der Blutzucker zu einem beliebigen Zeitpunkt 200 mg/dl und mehr beträgt oder der Nüchtern-Blutzucker bei zweimaligem Testen 126 mg/dl überschreitet, leiden Sie an der Zuckerkrankheit und sollten sich dringend behandeln lassen.

Ihr Blutzucker

| Nüchternblutzucker in mg/dl | Einordnung | Konsequenz |
|--------------------------------|------------|------------|
|--------------------------------|------------|------------|