****

**Schlemmersünden zum Fest -   
Damit die Cholesterinbombe Weihnachten nicht sprengt**Tipps aus der Apotheke, wie sie die Festtage gut „verdauen“

MANUSKRIPT MIT O-TÖNEN

**Anmoderation:**

In der Vorweihnachtszeit und während der Festtage wird gerne geschlemmt: Stollen oder Plätzchen mit viel Butter und auch der Schoko-Nikolaus bringt tierisches Fett mit. Getoppt wird das Ganze dann mit dem Gänsebraten und fetter Soße. Das alles sind Cholesterin-Bomben. Gesunde Menschen stecken das gut weg. Wer aber dauerhaft zu viel Cholesterin zu sich nimmt, schadet seiner Gesundheit. Im schlimmsten Fall kann es langfristig zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall kommen. Tatjana Zambo, Vizepräsidentin des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg erklärt, wie man Cholesterin-Bomben ausgleichen kann:

**O-Ton Tatjana Zambo:**

*Ja man tut sich was Gutes, wenn man auf pflanzliche Kost ein bisschen ausweicht mit weniger Fetten und Bewegung hilft vor allem – Ausdauersport: Schwimmen, Wandern, Langlauf im Winter. Das kann am Ende dazu führen, dass ein Cholesterinspiegel etwas in Grenzen zu halten. Auch können zusätzlich genommene Ballaststoffe wie Leinsamen und Flohsamen den Cholesterinspiegel senken. (0:22)*

Und wie sieht es mit dem Verteiler-Schnaps aus. Hilft der an den Festtagen weiter?

**O-Ton Tatjana Zambo:**

*Der bringt leider gar nichts. Er bringt nur zusätzliche Kalorien und hat leider keinerlei positiven Effekt auf die Verdauung oder Blutwerte. (0:07)*

**Abmoderation:**

Das waren Tipps von Tatjana Zambo vom Landesapothekerverband Baden-Württemberg rund um die Entschärfung von Cholesterin-Bomben an den Festtagen. Nach der Gans kommt Gemüse und der Spaziergang – Das Schnäpschen danach hilft leider nicht.

Ansprechpartner:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg, Frank Eickmann, 0711 22334 70

all4radio, Hannes Brühl, 0711 3277759 0