

ten und Cholesterin.

Ebenfalls ist das Fett zuständig für die Anfuhr von mehr als 600 Nahrungsstoffen wie z. B. Carotinoide, Carnitin, das Co-Enzym Q10 u.v.m. Gesunde Fette bilden einen schützenden Mantel um unsere Organe. Ein gesundes Herz muss in einer Umhüllung von Fett ruhen können. Wenn wir gesunde Fette aus unserer Ernährung streichen, sinkt bei Frauen der Östrogen- und bei Männern der Testosteronspiegel. Die Folge: Unsere Libido sinkt.

Starkes Übergewicht kostet zehn Lebensjahre

Starkes Übergewicht ist für die Gesundheit so gefährlich wie lebenslanges Rauchen und verkürzt die Lebenserwartung um ein Jahrzehnt, warnen britische Wissenschaftler.

Sogar leichtere Formen von Fettleibigkeit können die Lebenszeit um rund drei Jahre verringern. Das geht aus einer Stu-

die hervor, bei der Daten von fast einer Million Menschen aus der ganzen Welt ausgewertet wurden.

Für Erwachsene dürfte es leichter sein, starke Gewichtszunahmen zu verhindern als überflüssige Kilos wieder loszuwerden. Verhindert man eine starke Zunahme in der Lebensmitte, könnte das die Lebenserwartung um Jahre verlängern, so die Forscher.

