

„Mein Herz hat schon mal geschmerzt, aber das kam dann vom Liebeskummer.“

Mit der Startnummer 1 reiht sich Theater- und TV-Schauspieler Helmut Zierl in die Gruppe der Läufer auf dem 3. Segeberger Herztag. Ein Interview mit ihm über Gesundheit und Genuss, Sport und Stress.

Bad Segeberg, 23. Juni 2009.

Frage: Sie sind in Ihrem Beruf sehr gefragt – bleibt da überhaupt noch Zeit für ein eigenes Sportprogramm?

Helmut Zierl: Ich versuche immer, soviel Sport wie möglich zu treiben. Bei Dreharbeiten sind meine Laufschuhe selbstverständlich immer im Koffer. Wenn ich weiß, dass einer meiner Kollegen Badminton spielt, nehme ich meinen Schläger mit, aber das passiert leider sehr selten. Berufsbedingt kann ich nicht regelmäßig Sport treiben. Leider.

Frage: Nordic Walking gilt ja als DER Sport zur Gesunderhaltung des Herzens bei besonderer Gelenkschonung – haben Sie es selbst schon mal ausprobiert?

Helmut Zierl: Nein, noch nie. Ich jogge lieber, solange ich noch so fit bin.

Frage: Am 3. Segeberger Herztag dreht sich alles um das Thema Herzgesundheit – ist die eigene Herzgesundheit in Ihrem Alter schon ein Thema?

Helmut Zierl: Ich horche immer nach innen und gehe sehr verantwortungsvoll mit meinem Körper um. Mein Herz hat schon öfter "geschmerzt", aber das kam meistens vom "Liebeskummer".

Frage: Und wie steht es um Ihre Ernährung – achten Sie sehr auf gesunde Nahrung oder darf auch mal die eine oder andere Sünde dabei sein?

Helmut Zierl: Gesunde Ernährung nehme ich sehr ernst. Ich esse sehr viel Obst, Gemüse und Joghurt, trinke, für meinen Beruf eher untypisch, wenig Alkohol. Natürlich kommt es mal vor, dass ich abends einer Vollmilch-Nuss-Schokolade nicht widerstehen kann. Die wird dann gleich im Ganzen vernichtet.

KONTAKT

SEGEBERGER KLINIKEN GRUPPE
Robert Quentin, Unternehmenssprecher
Fon 04551 802 9910
Fax 04551 802 4850
Mobil 0172 883 48 18

robert.quentin@segebergerkliniken.de

www.segebergerkliniken.de

KONTAKT

Frage: Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen in der westlichen Welt – glauben Sie, dass genug für die Aufklärung der Risiken getan wird?

Helmut Zierl: Ich habe das Gefühl, dass bei Krankheiten wie Krebs oder AIDS wesentlich mehr in der Öffentlichkeit getan wird, aber das ist mein subjektives Empfinden. Ich würde mir wünschen, dass man offensiver mit der Aufklärung von Risiken dieser Zivilisationskrankheiten umgeht.

Frage: In Ihrem Beruf ist Stress sicherlich ein großes Thema – bekommen Sie das gesundheitlich zu spüren?

Helmut Zierl: Durch unregelmäßige Arbeitszeiten ist man natürlich erheblichem Stress ausgesetzt. Besonders die Nachtdrehs machen mir mit zunehmendem Alter zu schaffen. Früher habe ich es geliebt auszuschlafen und nachts zu drehen. Heute ist ein permanentes Schlafdefizit für mich normal. Das geht zu Lasten meiner Abwehrkräfte. Kein Wunder also, dass ich häufiger Erkältungen aushalten muss.

Frage: Möchten Sie den Besuchern des 3. Segeberger Herztages einen Tipp mit auf den Weg geben?

Helmut Zierl: Umgeben Sie sich mit positiven Menschen. Lachen tut so gut. Genießen Sie alle schönen Momente und seien Sie sich ihrer Gesundheit bewusst. Die gilt es zu pflegen.

KONTAKT

SEGEBERGER KLINIKEN GRUPPE
Robert Quentin, Unternehmenssprecher
Fon 04551 802 9910
Fax 04551 802 4850
Mobil 0172 883 48 18

robert.quentin@segebergerkliniken.de

www.segebergerkliniken.de