

Zum ersten Mal spricht er offen darüber **STEFAN MROSS** **Das Herz!** Wie er gegen die schlimme Erbkrankheit ankämpft

Stefan Mross (33) hat in diesem Jahr extrem viel gearbeitet. Wochenlang drehte er für seine TV-Show „Immer wieder sonntags“, nahm seine neue CD „Echte Freunde“ auf – und geht jetzt auch noch auf Konzerttournee (siehe Kasten rechte Seite). Das bedeutet: Stress, wenig Schlaf, Fast Food! Für Entspannung, Sport und gute Ernährung – kaum Zeit! Doch gerade das wäre so wichtig für Stefan: **Er muss dringend auf seine Gesundheit achten – denn eine schlimme Erbkrankheit bedroht sein Leben!** Die Sorge begleitet den Volksmusik-Star Tag und Nacht. Dazu hat er (leider) auch allen Grund: **Sein Großvater starb an einem Herzinfarkt und auch Stefans Vater Eberhard (67) erlitt eine Herzattacke!** Im Exklusiv-Interview mit DAS NEUE BLATT spricht der Musiker erstmals über die Gefahr...

Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Auf meine Ernährung gebe ich eigentlich schon acht. Ich stopfe Essen nicht sinnlos in mich hinein! Aber das ist natürlich nicht immer ganz leicht, wenn man auf Tournee ist – und isst.

Gehen Sie zur Vorsorge?

Ja, alle zwei Jahre, um mich durchchecken zu lassen. Vom Kopf bis zur Sohle: Blutwerte, Kondition, Herz, Lungenfunktion, Nieren, Schilddrüse, Augen – also eigentlich alles. Ich finde, in die Gesundheit Zeit und Geld zu investieren, ist das Wichtigste, was man machen kann. Erst dann ist man stark für neue Schandtaten (*lacht*). **Sind Sie Ihrer Tochter Johanna (7) ein gutes Vorbild?**

Ich versuche es... **Ihr Großvater starb mit 50 an einem Herzinfarkt. Ihr Vater Eberhard erlitt mit 55 eine Herzattacke. Wie kämpfen Sie gegen diese Erbkrankheit an?** Mit meinen Voruntersuchungen. Ich bin vorbelastet,

und das ist mir sehr klar. Darum habe ich mir wieder angewöhnt, zum Postkasten nicht mit dem Auto, sondern zehn Minuten mit dem Rad zu fahren. Oder ich jogge dort hin.

Wie geht es Ihrem Vater heute?

Ich denke, es geht ihm gut. Das sagt er zumindest. Der Schweinsbraten schmeckt – und dann kann es ihm gar nicht schlecht gehen, hoffe ich.

Zigaretten begünstigen einen Infarkt. Stimmt es, dass Sie stark rauchen?

Ich habe ab und zu geraucht, das stimmt. Ich bin aber seit ein paar Monaten Nichtraucher und sehr stolz darauf. Ich werde das schaffen – ganz sicher!

Was Laster angeht, ob Rauchen, Braten oder Bier: Frauen sind oft strenger. Schimpft Ihre Ehefrau Stefanie manchmal aus Sorge mit Ihnen?

Nicht mehr, ich kenne jetzt meinen Stil, den ich beibehalten muss, um fit zu bleiben.

Man hört täglich immer mehr und immer öfter von schweren Erkrankungen wie Krebs...

Schlimm! Ich bin DKMS-Mitglied (*Deutsche Knochenmarkspenderdatei, Anm. der Red.*). Das tut nicht weh, das sollte jeder machen. Nur so kann man helfen. Geld spenden allein reicht nicht. Es sollte in Deutschland zur Pflicht gemacht werden, sich registrieren zu lassen.

Haben Sie Angst vor schweren oder gar tödlichen Krankheiten?

Ich denke, es wird einem schon in die Wiege gelegt, wo es im Leben einmal langgeht. Nein, ich habe keine Angst. Wenn ich krank werden sollte, kämpfe ich dagegen an – egal gegen welche Krankheit! Wichtig ist, sie zu besiegen, allerdings kommt es immer auf die Früherkennung an. Nur so kann man heutzutage in vielen Fällen helfen.

LARA KURRER



▲ **HALT** Stefan Mross und seine große Liebe Stefanie Hertel stöbern im Familienalbum. Die Sängerin ist immer für ihn da – besonders in schweren Zeiten



▲ **SCHOCK IN DER FAMILIE** Stefans Vater Eberhard Mross (67) ist herzkrank. Der Sänger liebt ihn und seine Mutter Stephanie (68) sehr. „Ich bin froh, sie zu haben!“, sagt er ▶

Gefahr Herzinfarkt – das sagt der Experte



„Herz- und Kreislauferkrankungen sind weltweit immer noch die häufigste Todesursache“, so Kardiologe Prof. Dr. Sigmund Silber (Foto). „150.000 Menschen sterben jährlich in Deutschland an einem Herzinfarkt.“ Ursachen, so der Münchner Experte, sind „erbliche Vorbelastung und ein ungesunder Lebensstil.“ Man kann

sich schützen: „Ich empfehle u. a. die Computertomographie zur Erkennung von Herzgefäßverkalkungen als Infarktfrisiko.“ Doch jeder sollte auch im Alltag etwas für seine Gesundheit tun: „Vermeiden Sie Zigaretten und fettiges Fleisch. Ein Normalgewicht und körperliche Bewegung helfen, einem Herzinfarkt vorzubeugen.“



BESORGTE EHEFRAU

Volksmusik-Sängerin Stefanie Hertel mit ihrem Schatz Stefan Mross. Sie achtet darauf, dass er sich regelmäßig Pausen gönnt



Tournee-Plan

Sehen Sie Stefan und seine Kollegen bei der „Immer wieder Weihnacht“-Tour. Mit dabei: das Original Naabtal Duo, Mara Kayser, Franziska, Claudia & Alexx, Orchester Wolkenlos. Die Termine: 3. 12.: Luckenwalde; 5. 12.: Zerbst; 6. 12.: Leinefelde; 7. 12.: Brandenburg; 8. 12.: Potsdam; 9. 12.: Reichenbach; 10. 12.: Bischofswerda; 11. 12.: Eisenhüttenstadt; 12. 12.: Altenburg; 13. 12.: Sangerhausen; 14. 12.: Wutha-Farnroda; 15. 12.: Northeim; 16. 12.: Zeitz; 17. 12.: Böhlen; 18. 12.: Hirschberg; 19. 12.: Leuna; 20. 12.: Haldensleben; 21. 12.: Wolfen.

Karten bekommen Sie unter: 018 05/57 00 70 oder 018 05/12 13 10 (jeweils 0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz)