Für Ihren nächsten Praxisbesuch

Diese Karte können Sie abreißen und zu Ihrem nächsten Praxisbesuch mitnehmen.
Es ist wichtig, dass Sie über die Themen Cholesterin und koronare Herzkrankheit (KHK) Bescheid wissen. **Unter anderem können Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt diese Fragen stellen:**

- Wie wird LDL-Cholesterin gemessen? _____
- Wie hoch ist mein aktueller HDL- und LDL-Cholesterinspiegel? _____
- Ist mein LDL-Cholesterinspiegel zu hoch? _____
- Gibt es einen Zielwert für LDL-C, den Sie mir empfehlen? _____
- Wie oft soll ich meinen Cholesterinspiegel messen lassen? _____
- Wie hoch ist mein Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall? _____
- Wie wirken meine Arzneimittel, die den LDL-Cholesterinspiegel senken? _____
- Was sollte ich selber tun, um meinen LDL-Cholesterinspiegel zu senken? _____
- Sollte ich abnehmen? _____
- Gibt es Nahrungsmittel, auf die ich verzichten sollte? _____
- Wie viel Sport sollte ich treiben und welche Sportarten sind gut für mich? _____

Wollen Sie noch mehr über das Thema Cholesterin erfahren?

Auf unserer Website **www.cholesterin-neu-verstehen.de** finden Sie vertiefende Informationen über Cholesterin sowie zahlreiche Services und praktische Tipps, die Ihnen im Alltag helfen können. Daneben berichten Betroffene über ihre Cholesterin-Erlebnisse und Expert:innen beleuchten das Thema Cholesterin aus verschiedenen Perspektiven.

www.cholesterin-neu-verstehen.de

Lesen Sie unsere Ratgeber.
Sie können sie auf **www.cholesterin-neu-verstehen.de** herunterladen.

Diese Broschüre wurde auf recyceltem Papier gedruckt.
Amgen GmbH, 80992 München, Deutschland. © 2024 Amgen Inc. Alle Rechte vorbehalten.

AMGEN

DEU-145-0424-80020

AMGEN

CHOLESTERIN NEU VERSTEHEN

Stock Foto mit Modell gestellt.*

Ich habe mein Cholesterin im Griff!

Tipps und Informationen rund um das Thema Cholesterin

Inhalte dieses Ratgebers

Seite 3 **Einleitung**

Seite 4 **Cholesterin: lebensnotwendig – und manchmal auch schädlich**

Seite 8 **Storys von Patient:innen**

Seite 12 **Unterschätztes Risiko für koronare Herzerkrankung: LDL-Cholesterin**

Seite 16 **Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen nicht sein: Die Risiken kontrollieren**

Seite 20 **Werden Sie aktiv!**

Seite 22 **Ihre Gesundheit im Blick: Lassen Sie Beschwerden kontrollieren und behandeln**

Seite 25 **Testen Sie Ihr Wissen!**

Seite 26 **Informieren Sie sich!**

Seite 27 **Extra: Abreißkarte für Ihren nächsten Praxisbesuch**

Seite 29 **Quellennachweise, Bildnachweise**

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie diesen Ratgeber zur Hand nehmen, denn hier geht es um Sie und um ein wirklich wichtiges Thema: Cholesterin.

Kommen Sie mit auf eine interaktive Reise und entdecken Sie die Welt des Cholesterins: Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Cholesterin“? Wie kann Cholesterin Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen? Wie können Sie Ihr Herz und Ihr Gehirn schützen?

Was können Sie selbst mit Ihrer Familie, im Freundeskreis und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt für einen gesunden Cholesterinspiegel tun? Und wie können Sie dabei ein Leben voller Lebenslust führen? Mit dem Ratgeber **„Ich habe mein Cholesterin im Griff!“** bekommen Sie wichtige Informationen, nützliche Tipps und viele Möglichkeiten zum Mitmachen.

Werden Sie jetzt aktiv! Informieren Sie sich, lassen Sie sich von den vielen Tipps anregen und verbessern Sie Ihren Cholesterinspiegel. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Ihnen dabei helfen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und alles Gute für Ihre Gesundheit.

Cholesterin: lebensnotwendig – und manchmal auch schädlich

Wussten Sie schon?
Etwa drei Viertel des Gesamtcholesterins produziert unser Körper selbst, vor allem in der Leber. Über die Nahrung nehmen wir nur ein Viertel des Cholesterins auf.[2]

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Cholesterin“?

Cholesterin ist eine natürliche und lebenswichtige Substanz. Es ist eine Art Fett (Lipid), das verschiedene Aufgaben in unserem Körper erfüllt. Cholesterin ist eine Vorstufe von Hormonen, Gallensäure und anderen Stoffen und wird normalerweise vom Körper reguliert.[1,2]

Es gibt unterschiedliche Arten von Cholesterin

Cholesterin ist nicht wasserlöslich. Damit es im Blut durch unseren Körper transportiert werden kann, verbindet es sich mit wasserlöslichen Eiweißstoffen zu sogenannten Fett-Eiweiß-Verbindungen (Lipoproteine).

Mediziner:innen teilen diese – abhängig von ihrem Fettanteil (Lipidanteil) – nach ihrer Dichte (density) in zwei Klassen ein: in sogenannte High-Density-Lipoproteine (HDL) und Low-Density-Lipoproteine (LDL). Je mehr Fett (Lipid) enthalten ist, desto geringer ist die Dichte und desto schädlicher kann das Cholesterin für den Organismus sein. HDL-Cholesterin hat nur einen geringen Fettanteil, LDL-Cholesterin dagegen einen hohen Fettanteil.[3–5]

Warum ist LDL-Cholesterin manchmal zu hoch?

Unser Körper hält das Gleichgewicht zwischen benötigtem, selbst produziertem und über die Nahrung aufgenommenem Cholesterin über unterschiedliche Mechanismen aufrecht. Doch manchmal ist dieses Gleichgewicht gestört und es sammelt sich zu viel LDL-Cholesterin im Blut an. Der Fachbegriff für einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel ist „Hypercholesterinämie". Dafür gibt es zahlreiche mögliche Ursachen. So können verschiedene Krankheiten erhöhte LDL-Cholesterinwerte begünstigen, z. B. eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) oder Zuckerkrankheit (Diabetes).[6] Aber auch eine falsche und zu fettreiche Ernährung mit zu vielen gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren.[7]

Wissen für Ihren Praxisbesuch: Diese LDL-Cholesterinmenge im Blut wird empfohlen[8]

- Wenn Sie ein niedriges kardiovaskuläres Risiko aufweisen, das heißt, noch keinen Schlaganfall oder Herzinfarkt hatten und keine weiteren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorhanden sind: weniger als 116 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) bzw. 3,0 mmol/l (Millimol pro Liter).
- Wenn Sie zum Beispiel bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten oder erblich bedingt einen zu hohen Cholesterinspiegel mit weiteren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen, haben Sie ein sehr hohes kardiovaskuläres Risiko. Ihr LDL-C-Zielwert sollte unter 55 mg/dl bzw. 1,4 mmol/l liegen und der Ausgangswert um 50 % gesenkt werden.

Zu viel LDL-Cholesterin kann ein Risiko für Ihre Gesundheit sein

Wenn dauerhaft zu viel LDL-Cholesterin frei im Körper zirkuliert, kann es sich zusammen mit weißen Blutkörperchen an den Gefäßwänden der Arterien einlagern. Die Gefäßwand verdickt sich, es kommt zur sogenannten Plaquebildung. Dadurch verlieren die Blutgefäße an Elastizität und verengen sich sogar. Diesen Prozess nennt man Arterienverkalkung (Atherosklerose). Bleibt ein zu hoher Cholesterinspiegel unbehandelt, können daraus verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen.[9,10]

Erfahren Sie mehr dazu ab Seite 12.

Wussten Sie schon?
Manchmal ist eine Veranlagung, die man von seinen Eltern geerbt hat, Ursache für zu hohe Cholesterinwerte (Familiäre Hypercholesterinämie). Ab Seite 17 erfahren Sie mehr darüber.

Eine gesunde Lebensweise ist gut für Ihren Cholesterinwert.

Stock-Foto. Mit Model gestellt. *

Für Sie kurz notiert:
- Cholesterin erfüllt wichtige Aufgaben im Körper.
- Es gibt unterschiedliche Arten von Cholesterin.
- Zu hohe LDL-Cholesterinwerte können Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.

Jetzt sind Sie gefragt:
Was ist Ihr optimaler LDL-Cholesterinwert? Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, was Sie gemeinsam dafür tun können. **Hier können Sie Ihren persönlichen LDL-C-Zielwert eintragen:**

Mein LDL-C-Zielwert:

mg/dl (Milligramm pro Deziliter) _____ mmol/l (Millimol pro Liter) _____

„Ich hätte nie gedacht, dass zu hohes Cholesterin schuld an meinem Herzinfarkt ist.“

Name: Rainer Huber • **Alter:** 63 • **Indikation:** Herzinfarkt

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

„Ich habe mein ganzes Leben lang als Schreiner in einer Möbelfabrik gearbeitet. Aber wegen meines Herzinfarkts musste ich in Frührente gehen.

Den hatte ich letztes Jahr, als meine Frau und ich gerade unserem jüngsten Sohn beim Umzug in eine WG geholfen haben. Als wir schon fast fertig waren, hat es mich plötzlich erwischt: Schwindel, Schmerzen im Arm, Herzinfarkt. Meine Frau ist sofort mit mir ins Krankenhaus gefahren. Dort habe ich einen Stent bekommen. Nach dem Eingriff dachte ich nur:

Da bist du dem Tod noch mal von der Schippe gesprungen.

Der Kardiologe hat mir gesagt, dass mein Cholesterinwert zu hoch ist, vor allem mein LDL-Cholesterin. Also habe ich alles getan, damit der runtergeht: Gesünder essen. Mehr Bewegung. Blutdruck senken. Arzneimittel nehmen. Statine habe ich da zum Beispiel bekommen.

Und ich habe öfter mal Kabeljau gegessen und Salat mit Leinöl. Und kaum noch Wurst. Ich bin die Treppen gestiegen, statt den Aufzug zu nehmen. Alles, was die Ärzte einem empfehlen. Der Arzt sagt eben auch immer wieder, dass das Risiko jetzt größer ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen, wenn ich das LDL-Cholesterin nicht stark senke.

Man merkt das ja nicht, wenn der Cholesterinspiegel zu hoch ist.

Über Jahre sammeln sich die Ablagerungen an und plötzlich sind die Arterien dicht und du hast einen Herzinfarkt. Deshalb wird jetzt alle paar Monate mein Cholesterin überprüft.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Ich möchte so was wirklich nicht noch mal erleben müssen. Mein Arzt hat mir mittlerweile eine hohe Statin-Dosis verschrieben. Ich hoffe wirklich sehr, dass meine Werte endlich im Lot sind.“

„Ich dachte, hohes Cholesterin ist harmlos. Bis ich einen Schlaganfall hatte.“

Name: Martha Kling • **Alter:** 72 • **Indikation:** Schlaganfall

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

„Ich bin 72 und war mein ganzes Leben lang kerngesund. Und auf einmal hatte ich einen Schlaganfall. Das war ein großer Schock.

Als es passiert ist, war ich gerade mit einer Freundin im Café verabredet – ein schöner sonniger Frühlingstag war das. Ich erinnere mich noch genau daran, dass ich meinen Cappuccino verschüttet habe, weil mein Arm plötzlich taub war und ich mich deshalb fürchterlich erschreckt habe. Ich bin aufgestanden und wollte eine Serviette von drinnen holen. Dann bin ich zusammengesunken und alles war schwarz.

Erst in der Klinik habe ich die Augen wieder aufgemacht. Die Ärztin sagte zu mir: „Frau Kling, Sie hatten einen Schlaganfall.“ Ich konnte das gar nicht glauben.

Als Ursache haben sie meinen zu hohen Cholesterinspiegel genannt. Durch den haben sich Plaques gebildet, die meine Arterien verstopft haben, die zum Gehirn führen. Ich dachte immer, hohes Cholesterin sei harmlos, aber da wurde ich eines Besseren belehrt.

Nach dem Krankenhausaufenthalt war ich dann in der Reha, weil ich eine Lähmung an der linken Körperseite hatte. Ich gehe jetzt regelmäßig zu einer Kardiologin. Dass es mir jetzt wieder besser geht, habe ich auch meinem Sohn Christian zu verdanken. Der hat sich wirklich rührend um mich gekümmert und passt auch jetzt noch sehr auf mich auf. Und ich bekomme Statine. Die haben mein Cholesterin gesenkt. Nur bei der letzten Blutmessung war der Hausarzt nicht zufrieden. Ich werde noch mal mit meiner Kardiologin

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

sprechen, was man da noch machen kann. Ansonsten heißt es für mich weiterhin: Gesund essen und viel Bewegung an der frischen Luft.“

Unterschätztes Risiko für koronare Herzerkrankung: LDL-Cholesterin

Mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sind Sie nicht allein

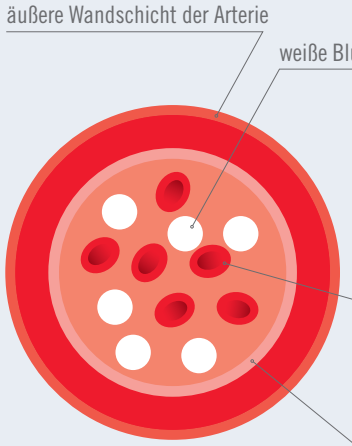
Der Begriff „Herz-Kreislauf-Erkrankung“ steht für alle angeborenen oder erworbenen Krankheiten des Herzens, der Blutgefäße und des Blutkreislaufs.

Dazu gehören unter anderem der Herzinfarkt (Unterbrechung der Blutzufuhr zum Herzen) und der Schlaganfall (Unterbrechung der Blutzufuhr zum Gehirn), ebenso Bluthochdruck (Hypertonie), Herzrhythmusstörungen oder Herzmuskelschwäche (Herzschwäche/Herzinsuffizienz).[9,11,12]

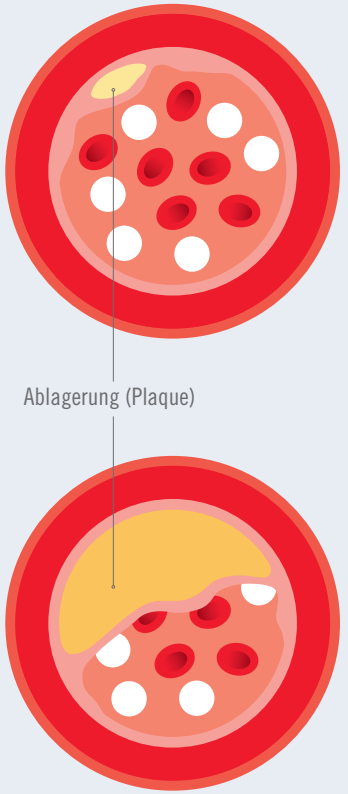
Wie wirkt sich das LDL-Cholesterin aus?

Mögliche Ursache vieler Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist eine sogenannte Arterienverkalkung (Atherosklerose), die durch zu viel LDL-Cholesterin ausgelöst wird. Hohes LDL-Cholesterin ist beispielsweise der größte Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten und spielt auch im weiteren Verlauf vieler anderer Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine große Rolle.[10,13,14]

Wussten Sie schon?
Jedes Jahr erleiden in Deutschland etwa 300.000 Menschen einen Herzinfarkt.[15] Sehr oft ist ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel die Ursache dafür.



Normaler Blutfluss in der Arterie:
Die roten und weißen Blutkörperchen können ungehindert fließen.



Querschnitt einer Arterie

Bildung von Ablagerungen (Plaques):
LDL-Cholesterin lagert sich unter anderem zusammen mit weißen Blutkörperchen nach und nach in der inneren Gefäßwandschicht ab. Die Ablagerungen heißen Plaques.
In diesem frühen Stadium kann das Blut weiterhin ungehindert fließen.

Verengung der Arterie: Im fortgeschrittenen Stadium ragen die Plaques in der Regel stark in das Innere der Blutgefäße, wodurch sich die Arterie nach und nach verengt. Es kommt zu Durchblutungsstörungen.

Wenn eine Plaque reißt, kann sich ein Blutgerinnsel (geronnenes Blut innerhalb eines Blutgefäßes) bilden, welches das ohnehin bereits verengte Blutgefäß komplett verschließen kann. Dies kann einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen, je nachdem an welcher Stelle des Körpers dies passiert.

Welche weiteren Ursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es?

Neben einem zu hohen LDL-Cholesterinspiegel können auch andere Veränderungen der Blutfettwerte die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflussen.

So ist beispielsweise ein zu niedriger HDL-Cholesterinspiegel ungünstig, denn das HDL-Cholesterin nimmt überschüssiges LDL-Cholesterin auf und bringt es zur Leber, von wo es über die Galle ausgeschieden wird.[2,3,14]

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auch nach Ihren anderen Blutfetten.

Weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen:[5,8,16]

- Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum
- Falsche Ernährung und zu wenig Bewegung
- Übergewicht. Hier bietet der sogenannte Body Mass Index (BMI) eine grobe Orientierung: Ein BMI von mehr als 25 kann je nach Alter Übergewicht bedeuten.[17]
- Diabetes (Typ 1 + 2)
- Fortgeschrittenes Lebensalter. Mit steigendem Alter erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Wenn bei mehreren Familienmitgliedern frühzeitig Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten oder aufgetreten sind, kann das eigene Risiko ebenfalls erhöht sein.
- Erblich bedingter erhöhter LDL-C-Spiegel (Familiäre Hypercholesterinämie)

Für Sie kurz notiert:

- Zu viel LDL-Cholesterin im Blut kann zur Bildung von Atherosklerose beitragen.
- Arterienverkalkung kann unter anderem Herzinfarkte oder Schlaganfälle auslösen.
- Erkennen Sie Ihre persönlichen Risiken und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber.
- Beginnen Sie jetzt damit, die eigenen Cholesterinwerte zu verbessern.

Zu viel LDL-Cholesterin im Blut? Dann Finger weg von fettigem Essen.
Es gibt viele gesunde und leckere Alternativen zu Burger, Pommes & Co.

Jetzt sind Sie gefragt:

Gibt es auch in Ihrem Leben Dinge, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen?
Und wissen Sie, was Sie selbst dagegen tun können? Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
Hier können Sie eintragen, was Sie gegen Ihre Risiken tun können:

Das sind meine Risiken:	Jetzt mache ich etwas dagegen!

Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen nicht sein: Die Risiken kontrollieren

So schützen Sie sich nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall

Wenn Sie bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten, ist bei Ihnen das Risiko für einen erneuten Vorfall um das Zwei- bis Dreifache erhöht.[18] Um es zu senken, empfehlen Mediziner:innen für Patient:innen in dieser Situation einen LDL-Cholesterinwert von weniger als 55 mg/dl bzw. 1,4 mmol/l.[8,19] Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wie Sie diesen Wert gemeinsam erreichen können.

Wann war eigentlich Ihre Partnerin oder Ihr Partner das letzte Mal beim Vorsorgetermin? Fragen Sie gleich nach.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Beugen Sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor

Mit einer gesunden Ernährung und Lebensweise sowie regelmäßigen ärztlichen Kontrollen können Sie dazu beitragen, erhöhte LDL-Cholesterinwerte zu senken und die Blutfettwerte im gesunden Gleichgewicht zu halten. Wenn eine gesunde Ernährung allein nicht ausreicht, können ergänzend eingesetzte Arzneimittel dabei helfen, den LDL-Cholesterinspiegel zu senken. Dadurch lässt sich eine Arterienverkalkung (Atherosklerose) verringern oder in einigen Fällen sogar aufhalten und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.[8,17] Auf S. 18 erfahren Sie, wie Arzneimittel den LDL-Cholesterinspiegel senken können.

Sind Ihre hohen Cholesterinwerte familiär bedingt?

Wenn Sie Ihren stark erhöhten LDL-Cholesterinspiegel von Ihren Eltern geerbt haben, liegt bei Ihnen eine sogenannte Familiäre Hypercholesterinämie (FH) vor. Diese wird oft nicht erkannt, obwohl sie bei einem von 500 Menschen auftritt und ein deutlich höheres Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse mit sich bringt. Die LDL-Cholesterinwerte können dann bei 190 mg/dl oder sogar noch deutlich höher liegen und sollten, um das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu reduzieren, auf weniger als 70 mg/dl bzw. 1,8 mmol/l gesenkt werden. Hatten Sie zusätzlich bereits ein solches Ereignis oder verfügen über weitere Risikofaktoren, sollten Sie sogar Werte von weniger als 55 mg/dl bzw. 1,4 mmol/l erreichen. Zudem sollte der Ausgangswert um 50 % gesenkt werden.[8,20,21]

Arzneimittel können Ihr LDL-Cholesterin senken

Der erste Weg, um den LDL-Cholesterinspiegel zu senken, sind eine Anpassung der Ernährung und sportliche Aktivitäten. In der Regel ist das allein jedoch nicht ausreichend.
Dann wird Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Arzneimittel verordnen.

Beispielsweise die sogenannten Statine, die den Körper daran hindern, Cholesterin zu bilden. Andere Arzneimittel, wie die Cholesterin-Resorptionshemmer (Ezetimib), hemmen die Aufnahme von Cholesterin durch den Dünndarm. Dadurch kann der Körper mehr Cholesterin ausscheiden.

Wenn Statine, auch nach Kombination mit Ezetimib, nicht ausreichen, um den LDL-C-Zielwert zu erreichen, oder nicht vertragen werden, können sogenannte PCSK9-Hemmer dabei helfen, den LDL-Cholesterinspiegel zu senken. PCSK9-Hemmer sind Proteine, die über verschiedene Prozesse dafür sorgen, dass mehr LDL-Cholesterin aus dem Blut in die Leberzellen aufgenommen wird.[8,22–25]

Wichtig ist: Nehmen Sie Ihre Arzneimittel regelmäßig und genau wie verordnet ein.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Für Sie kurz notiert:

- Besprechen Sie auch früher stattgefundene Herzinfarkte und Schlaganfälle in der Familie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Je zeitiger eine genetische Erkrankung erkannt wird, desto eher kann man handeln.
- Mediziner:innen empfehlen für Patient:innen, die schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten, einen LDL-Cholesterinwert von weniger als 55 mg/dl bzw. 1,4 mmol/l und eine Absenkung des Ausgangswertes um 50 %. Dies gilt auch für Patient:innen mit Familiärer Hypercholesterinämie, bei denen entweder weitere Risikofaktoren vorliegen oder die ebenfalls schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten.[7]
- Dabei helfen eine gesunde Ernährung, eine ausgewogene Lebensweise und Arzneimittel.
- Nehmen Sie Ihre Arzneimittel regelmäßig ein.

Werden Sie aktiv!

Tun Sie selbst etwas für Ihren Cholesterinspiegel

Ergreifen Sie jetzt die Initiative: Wenn Sie sich für eine gesunde Lebensweise entscheiden und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bereits bestehende Erkrankungen kontrollieren, können Sie Ihren LDL-Cholesterinspiegel senken und so das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Je zeitiger Sie damit beginnen und je konsequenter Sie dabei sind, desto besser kann sich dies auf Ihre Gesundheit auswirken.[8]

Ganz wichtig: Sprechen Sie auch mit Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis und beziehen Sie sie in Ihre neue Lebensweise ein! Das erleichtert Ihnen die Umstellung und hilft Ihnen dabei, Kraft und Mut zu schöpfen. Eine gesündere Lebensweise und mehr Bewegung kommen dabei auch den Menschen zugute, die Ihnen wichtig sind.

Ein gesunder Lebensstil: Gestalten Sie Ihren Alltag neu

Sie selbst können jeden Tag etwas dafür tun, Ihren LDL-Cholesterinspiegel zu senken. Genießen Sie gesundes Essen: Zahlreiche Kochbücher und Ratgeber zeigen Ihnen, wie abwechslungsreich und lecker eine cholesterinarme Ernährung sein kann.

Viele Menschen motivieren sich mit Fitness-Sportuhren und Tracking-Bändern zu mehr Bewegung. Rauchen Sie nicht und trinken Sie nicht zu viel Alkohol. Es ist nie zu spät dafür.[8]

Wussten Sie schon?
Bereits 20–30 Minuten Sport und Bewegung pro Tag können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken.[26]

Und denken Sie daran:
Sport macht nicht nur gesund, sondern steigert das gesamte Wohlbefinden.

Jetzt sind Sie gefragt:
Für jeden gibt es eine passende Sportart. Auch in Ihren Alltag können Sie mehr Bewegung einbauen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, welcher Sport für Sie geeignet ist.

So kann ich mich jeden Tag mehr bewegen:

Fragen Sie im Freundeskreis, ob jemand mitmacht. Gemeinsam macht es mehr Spaß!

Ihre Gesundheit im Blick: Lassen Sie Beschwerden kontrollieren und behandeln[5,8,26]

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ist wichtig, wenn es darum geht, gesundheitliche Risiken zu vermeiden und Beschwerden zu behandeln. Von ihr oder ihm erhalten Sie auch Antworten auf Ihre Fragen und Unterstützung bei der Umstellung Ihrer Ernährung und Lebensweise.

- Gehen Sie regelmäßig zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Lassen Sie Ihren LDL-Cholesterinspiegel, Ihren HDL-Cholesterinspiegel und alle anderen Blutfettwerte regelmäßig kontrollieren.
- Senken Sie Ihr LDL-Cholesterin.
- Behalten Sie Ihren Blutdruck im Blick. Halten Sie Ihren Diabetes unter Kontrolle.
- Besprechen Sie Ihren Behandlungsplan mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Nehmen Sie Ihre Arzneimittel wie verordnet.

Wussten Sie schon?
Sie können Ihre Cholesterinwerte auch in einer Apotheke messen lassen. Nehmen Sie doch gleich Ihre Partnerin oder Ihren Partner mit!

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Für Sie kurz notiert:

- Sie können viel selbst dafür tun, um Ihren LDL-Cholesterinspiegel zu verbessern.
- Ernähren Sie sich gesund und treiben Sie regelmäßig Sport.
- Lassen Sie sich regelmäßig ärztlich untersuchen und lassen Sie gesundheitliche Beschwerden behandeln.
- Nehmen Sie Ihre Arzneimittel genau wie verordnet.

Jetzt sind Sie gefragt:
Ihre Gesundheit ist wichtig. Tun Sie etwas gegen Ihre Beschwerden.
Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wie Sie Ihr Leben dauerhaft gesund gestalten können.

	JA	NEIN
1. Ich habe mit meiner Ärztin/meinem Arzt über meine Beschwerden gesprochen.	☐	☐
2. Ich weiß, was wir gemeinsam dagegen tun können.	☐	☐
3. Ich habe mein Cholesterin im Griff!	☑	☐

Packen Sie es an! Verbessern Sie Ihre Cholesterinwerte und tun Sie etwas gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Testen Sie Ihr Wissen!

Sie haben nun spannende Dinge zum Thema Cholesterin erfahren. Und Sie wissen, was Sie selbst und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt für bessere LDL-Cholesterinwerte tun können. Machen Sie mit beim Quiz!

	STIMMT	STIMMT NICHT
1. Unser Körper braucht Cholesterin, um zu funktionieren.	☐	☐
2. Es gibt unterschiedliche Arten von Cholesterin.	☐	☐
3. Das meiste Cholesterin nehmen wir über die Nahrung auf.	☐	☐
4. Hohe LDL-Cholesterinwerte können schädlich sein.	☐	☐
5. Man spürt, wenn sich Ablagerungen in den Arterien bilden.	☐	☐
6. Wenn ich schon mal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte, kann das nicht noch einmal passieren.	☐	☐
7. Wenn ich z. B. bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte oder mein Cholesterinspiegel erblich bedingt zu hoch ist und weitere Risikofaktoren vorliegen, sollte mein LDL-Cholesterinwert bei weniger als 55 mg/dl bzw. 1,4 mmol/l liegen und der Ausgangswert um 50 % gesenkt werden.	☐	☐
8. Arzneimittel allein reichen immer, um den LDL-Cholesterinspiegel zu senken.	☐	☐
9. Gegen zu hohe Cholesterinwerte kann man auch selbst etwas tun.	☐	☐
10. Mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung kann ich keinen Sport mehr machen.	☐	☐

Auflösung: 1. stimmt; 2. stimmt; 3. stimmt nicht; 4. stimmt; 5. stimmt nicht; 6. stimmt nicht; 7. stimmt; 8. stimmt nicht; 9. stimmt; 10. stimmt nicht

Informieren Sie sich!

Mehr zu den Themen Cholesterin, Herzinfarkt, Schlaganfall und Familiäre Hypercholesterinämie

Je besser Sie sich informieren, desto gezielter können Sie selbst und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt etwas für einen gesunden Cholesterinspiegel und gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen tun.

Mögen Sie die Mittelmeerküche? Die cholesterinarme Küche ist voller Abwechslung.
Einige Beispiele gefällig? Auf **www.herzstiftung.de** finden Sie leckere Rezepte, die gesund für Ihr Herz sind.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Weitere allgemeine Informationen finden Sie auch im Internet:
www.cholesterin-neu-verstehen.de • www.herzstiftung.de • www.cholco.org • www.lipid-liga.de

Oder lesen Sie unsere Ratgeber.
Sie können sie auf **www.cholesterin-neu-verstehen.de** herunterladen.

Fragen Sie auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach Informationen.

Quellennachweise

1. https://flexikon.doccheck.com/de/Cholesterin. Letzter Zugriff 07.08.26.
2. Martinez R. Das Cholesterin-Buch. So senke ich meine Blutfettwerte. Neueste Therapien – gesicherte Maßnahmen. Hannover 2019, S. 8.
3. https://flexikon.doccheck.com/de/High_Density_Lipoprotein. Letzter Zugriff 07.08.26.
4. https://flexikon.doccheck.com/de/Low_Density_Lipoprotein. Letzter Zugriff 07.08.26.
5. www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/Your_Guide_to_Lowering_Your_Cholesterol_with_TLC.pdf. Letzter Zugriff 07.08.26.
6. https://flexikon.doccheck.com/de/Hypercholesterin%C3%A4mie. Letzter Zugriff 07.08.26.
7. https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/fettleitline/. Letzter Zugriff 07.08.26.
8. Mach F et al. Eur Heart J. 2020; 41(1):111–188.
9. www.gesundheits-lexikon.com/Herz-Kreislauf-Gefaesse/Arterienverkalkung-Arteriosklerose/Ursachen. Letzter Zugriff 07.08.26.
10. Di Pietro N et al. Vascul Pharmacol. 2016; 84:1–7.
11. S3-Leitlinie Nationale VersorgungsLeitlinie Chronische KHK, 4. Auflage, 2023; https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/nvl-004. Letzter Zugriff 07.08.26.
12. www.schlaganfall-hilfe.de/de/verstehen-vermeiden/was-ist-ein-schlaganfall. Letzter Zugriff 07.08.26.
13. Grundy SM et al. J Am Coll Cardiol. 1999; 34:1348–1359.
14. Cortes VA et al. Front Biosci. (Landmark Ed.) 2014; 19:416–428.
15. https://dzhk.de/erkrankungen/ueberblick/herzinfarkt. Letzter Zugriff 07.08.26.
16. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-%28cvds%29. Letzter Zugriff 07.08.26.
17. https://flexikon.doccheck.com/de/Body_Mass_Index. Letzter Zugriff 07.08.26.
18. Hess CN et al. Am Heart J. 2017; 187:194–203.
19. Boekholdt SM et al. J Am Coll Cardiol. 2014; 64(5):485–494.
20. Klose G et al. Dtsch Arztebl Int. 2014; 111:523–529.
21. https://www.genome.gov/Genetic-Disorders/Familial-Hypercholesterolemia. Letzter Zugriff 07.08.26.
22. Gebrauchsinformation Repatha®: www.rote-liste.de.
23. Gebrauchsinformation Praluent®: www.rote-liste.de.
24. Sabatine MS et al. N Engl J Med. 2017;376:1713–1722.
25. https://flexikon.doccheck.com/de/Statin. Letzter Zugriff 07.08.26.
26. www.cdc.gov/heart-disease/prevention/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/heartdisease/prevention.htm. Letzter Zugriff 07.08.26.

Bildnachweise:
Stock-Fotos. Mit Models gestellt.
* Die in dieser Broschüre abgebildeten Personen sind Modelle.
Die dargestellten Patientenbeispiele und Fallbeschreibungen sind fiktiv und dienen ausschließlich der Veranschaulichung. Jegliche Ähnlichkeit mit tatsächlichen Personen oder realen Krankheitsverläufen ist rein zufällig.

Hier können Sie Ihre eigenen Fragen aufschreiben: