Für Ihren nächsten Arzttermin

Diese Karte können Sie abreißen und zu Ihrem nächsten Arzttermin mitnehmen.
Es ist wichtig, dass Sie über die Themen Familiäre Hypercholesterinämie (FH) und Cholesterin Bescheid wissen. **Diese Fragen können Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt stellen.**

- Was verändert sich durch die FH für mich und meine Familie? _____
- Wie hoch sind mein aktueller HDL- und LDL-Cholesterinspiegel und meine anderen wichtigen Blutfettwerte? _____
- Welchen LDL-Cholesterinwert sollte ich erreichen? _____
- 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? _____
- 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 Model gestellt.*

Wenn zu hohe Cholesterinwerte in der Familie liegen

Ihr Ratgeber zur Familiären Hypercholesterinämie – mit wichtigen Informationen und nützlichen Tipps

Inhalte dieses Ratgebers

Seite 3 **Einleitung**

Seite 4 **Familiäre Hypercholesterinämie: Wenn die Gene einen zu hohen Cholesterinspiegel verursachen**

Seite 6 **Welche Rolle spielt das Cholesterin bei Familiärer Hypercholesterinämie?**

Seite 8 **Unterschiedliche Formen der Familiären Hypercholesterinämie**

Seite 9 **Machen Sie den FH-Check!**

Seite 10 **Die Risiken der Familiären Hypercholesterinämie kennen – Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Blick behalten**

Seite 12 **Früherkennung – bei Familiärer Hypercholesterinämie ganz besonders wichtig**

Seite 14 **Ein Patient erzählt von seinen Erfahrungen**

Seite 16 **Für ein gesundes Herz: Nach der Diagnose das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken**

Seite 18 **Werden Sie jetzt aktiv – für Ihre Herzgesundheit**

Seite 20 **FH-Quiz – wie gut wissen Sie Bescheid?**

Seite 22 **Erfahren Sie mehr!**

Seite 23 **Quellenangaben, Bildnachweise**

Extra **Abreißkarte für Ihren nächsten Arzttermin**

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Ratgeber geht es um Ihre Herzgesundheit – und um die Ihrer ganzen Familie.
Wir freuen uns, dass Sie selbst aktiv werden und sich informieren.

Hier erfahren Sie Wissenswertes und Spannendes rund um das Thema Familiäre Hypercholesterinämie (FH). Was ist FH? Was hat das Cholesterin damit zu tun? Warum kann eine unbehandelte FH gefährlich werden, und was hat das mit Ihrem Herzen zu tun? Und was können Sie jeden Tag selbst, mit Ihrer Familie sowie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt für Ihre Gesundheit tun – und wie dabei mehr Lebensqualität gewinnen? Mit dem Ratgeber **„Wenn zu hohe Cholesterinwerte in der Familie liegen“** bekommen Sie wichtige Informationen, nützliche Tipps und viele Möglichkeiten, selbst und gemeinsam mit Ihren Lieben aktiv zu werden.

Starten Sie jetzt! Informieren Sie sich, sprechen Sie mit Ihrer Familie und lassen Sie sich von den vielen Ideen anregen. Tun Sie etwas für Ihren Cholesterinspiegel und gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie dabei unterstützen.

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

Familiäre Hypercholesterinämie: Wenn die Gene einen zu hohen Cholesterinspiegel verursachen

Wussten Sie schon?
In Deutschland hat etwa einer von 300 Menschen eine FH. Damit gehört die FH hierzulande zu den häufigsten Erbkrankheiten.[4]

Trotz FH das Leben genießen – mit Unterstützung der Familie kein Problem.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Familiäre Hypercholesterinämie“?

Die Familiäre Hypercholesterinämie (FH) ist eine Fettstoffwechselstörung, die Sie von einem oder sogar beiden Elternteilen geerbt haben können und die zu sehr hohen Cholesterinwerten führt. Bei der FH ist das LDL-Cholesterin in Ihrem Blut sehr hoch. Grund dafür ist ein Gendefekt, durch den der Körper das LDL-Cholesterin nicht ausreichend aus dem Blut aufnehmen kann. Das führt dazu, dass sich dieses im Blut ansammelt und die Werte stark erhöht sind. Und das von Geburt an. Die LDL-Cholesterinwerte liegen – je nach Ausprägung der Krankheit – bei mehr als 190 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) bzw. 4,9 mmol/l (Millimol pro Liter).[1–3]

Unbehandelt kann die Familiäre Hypercholesterinämie schädlich für Ihr Herz sein

Bei der FH zirkuliert sehr viel LDL-Cholesterin im Blut, welches sich u. a. zusammen mit weißen Blutkörperchen in der inneren Gefäßwand ablagert und so zu einer Arterienverkalkung führen kann. Diese wiederum ist zum Beispiel Auslöser für die sogenannte koronare Herzkrankheit (KHK), bei der die Herzkranzgefäße durch Arterienverkalkungen verengt sind und der Herzmuskel dadurch nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.[5] Bleibt die KHK unbehandelt, kann sie zum Herzinfarkt führen.[6] Auch Schlaganfälle und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen hängen oft mit zu hohem LDL-Cholesterin im Blut zusammen. Menschen mit einer FH haben ein vielfach erhöhtes Risiko, eine KHK zu bekommen.[7]

Wissen für Ihren Arztbesuch: Diese LDL-Cholesterinmenge im Blut wird empfohlen[23]

- Wenn Sie erblich bedingt einen zu hohen Cholesterinspiegel haben (Familiäre Hypercholesterinämie) und keine weiteren Risikofaktoren aufweisen: weniger als 70 mg/dl bzw. 1,8 mmol/l und eine Absenkung des Ausgangswertes um mindestens 50 %.

- Wenn Sie eine FH mit zusätzlichen Risikofaktoren aufweisen oder eine bereits bestehende koronare Herzerkrankung haben: weniger als 55 mg/dl bzw. 1,4 mmol/l und eine Absenkung des Ausgangswertes um mindestens 50 %.

Lesen Sie mehr zum Thema Cholesterin und Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Ratgeber **„Ich habe mein Cholesterin im Griff!“** und auf **cholesterin-neu-verstehen.de**

Für Sie kurz notiert:
- Familiäre Hypercholesterinämie (FH) ist eine Fettstoffwechselstörung, die man von einem oder sogar beiden Elternteilen erben kann.
- Menschen mit einer FH haben von Kindheit an sehr hohe LDL-Cholesterinwerte.
- Bei der FH ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besonders hoch.

Welche Rolle spielt das Cholesterin bei Familiärer Hypercholesterinämie?

Wussten Sie schon?
Schätzungen zufolge zeigen 20 % der FH-Patienten keine Symptome einer koronaren Herzkrankheit (KHK). Vermutet wird, dass dies unter anderem mit einer gesunden Lebensführung zusammenhängt.[3]

Auf Seite 10 erfahren Sie mehr über die KHK.

Das Thema Cholesterin ist nicht nur bei Familiärer Hypercholesterinämie wichtig. Wann war eigentlich Ihre Partnerin oder Ihr Partner das letzte Mal bei einer Vorsorgeuntersuchung? Gehen Sie einfach gemeinsam zum nächsten Arzttermin.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Was genau ist eigentlich Cholesterin?

Cholesterin ist eine Art Fett (Lipid). Es ist eine natürliche, lebenswichtige Substanz und an sich nichts Schlechtes. Es erfüllt in unserem Körper viele wichtige Aufgaben. Etwa drei Viertel des Gesamtcholesterins produziert unser Körper selbst, vor allem in der Leber.[8] Über die Nahrung nehmen wir nur ein Viertel des Cholesterins auf.[8,9]

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 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. Zu viel LDL-Cholesterin im Blut kann zu einer Arterienverkalkung führen.[8,10–13]

Bei Familiärer Hypercholesterinämie ist der LDL-Cholesterinspiegel zu hoch

Bei der FH zirkuliert dauerhaft zu viel LDL-Cholesterin im Blut, weil der Körper es aufgrund der Störung des Fettstoffwechsels nicht ausreichend aufnehmen kann. LDL-Cholesterin kann sich zusammen mit anderen Blutbestandteilen in die Gefäßwand einlagern. Es kommt zur Bildung sogenannter Plaques. Die Blutgefäße verengen sich und verlieren auch an Elastizität.

Diesen Prozess nennt man Arterienverkalkung (Atherosklerose). Bleibt ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel unbehandelt, können daraus verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen.[14,15]

Für Sie kurz notiert:
- Cholesterin erfüllt wichtige Aufgaben im Körper.
- Man unterscheidet zwischen HDL- und LDL-Cholesterin.
- Zu viel LDL-Cholesterin kann zu Arterienverkalkung führen.
- Arterienverkalkung kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.

Unterschiedliche Formen der Familiären Hypercholesterinämie

Bei der FH sind die Gene von Zellwandstrukturen verändert, die für die Regulierung des LDL-Cholesterinspiegels zuständig sind.[1,2] Wie hoch der LDL-Cholesterinspiegel bei Menschen mit einer FH ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab: unter anderem davon, ob die Krankheit von einem oder beiden Elternteilen vererbt wurde.

Die heterozygote FH: Vererbung der Erkrankung durch einen Elternteil[3,16]

Bei der heterozygoten FH hat man die veränderten Gene nur von einem Elternteil geerbt.
Etwa einer von 300 Menschen hat eine heterozygote FH – sie ist damit die häufigste genetische Erkrankung.[4] Der LDL-Cholesterinspiegel liegt in der Regel bei 190–450 mg/dl (4,9–11,6 mmol/l). Bereits im jüngeren Erwachsenenalter können sich dann Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln.

Die homozygote FH: Vererbung der Erkrankung durch beide Eltern[3,17]

Bei der homozygoten FH hat man veränderte Gene von beiden Eltern geerbt.
Das ist jedoch äußerst selten. Von einer Million Menschen hat nur ein Mensch eine homozygote FH. Der LDL-Cholesterinspiegel liegt bei mehr als 400 mg/dl (mehr als 10,3 mmol/l). Dann können bereits in jungen Jahren Herzinfarkte oder Schlaganfälle auftreten.

Jetzt sind Sie gefragt:

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

Mein LDL-C-Zielwert:

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

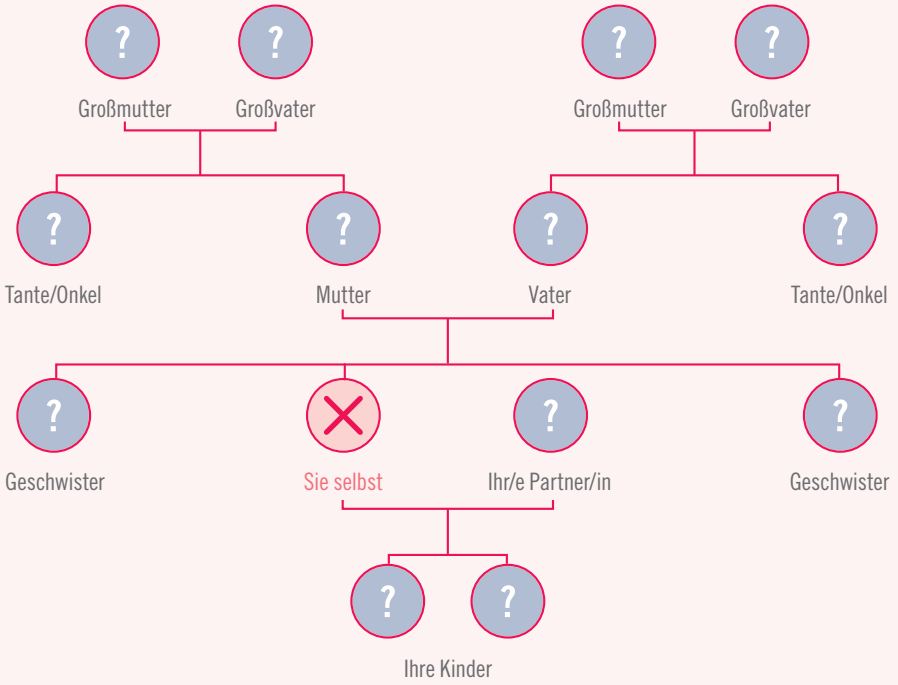
Wenn Sie nur einen der Werte kennen, können Sie den anderen auch selbst ausrechnen:
mg/dl x 0,02586 = mmol/l oder mmol/l ÷ 0,02586 = mg/dl

Machen Sie den FH-Check!

Gibt es auch in Ihrer Familie Menschen mit FH? Oder hatten Familienangehörige bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

Fragen Sie nach, kreuzen Sie an und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt darüber. Vielleicht ist auch bei Ihnen oder Ihren Familienmitgliedern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Je früher dieses erkannt wird, desto eher kann man etwas dagegen tun.

Wissen Sie, ob Ihr Kind beziehungsweise Ihre Kinder die FH ebenfalls geerbt haben? Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob ein Test sinnvoll ist. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, warum Früherkennung so wichtig ist.



Die Risiken der Familiären Hypercholesterinämie kennen – Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Blick behalten

Die Familiäre Hypercholesterinämie kann zur koronaren Herzkrankheit führen

Menschen mit einer FH können schon in jüngeren Jahren eine koronare Herzkrankheit (KHK) bekommen. Bei der KHK kommt es zu einer dauerhaften und fortschreitenden Arterienverkalkung in den Herzkranzgefäßen.

Die Arterienverkalkung wird unter anderem durch den zu hohen LDL-Cholesterinspiegel verursacht. Dadurch kann die Blutzufuhr zum Herzen eingeschränkt oder sogar unterbrochen werden. Der Herzmuskel wird daraufhin nicht mehr mit genügend Sauerstoff versorgt. Im schlimmsten Fall kann es zu einem Herzinfarkt kommen.[5,6,15]

Auf der nächsten Seite sehen Sie, was bei einer Arterienverkalkung passiert.

Wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt bei Ihnen eine FH diagnostiziert hat, haben Sie im Vergleich zu Menschen ohne diese Erkrankung ein bis zu 20-fach erhöhtes Risiko, im Laufe Ihres Lebens eine koronare Herzkrankheit zu entwickeln.[7]

Doch das muss nicht sein! Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und lassen Sie Ihren LDL-Cholesterinspiegel kontrollieren. Dann kann die Familiäre Hypercholesterinämie frühzeitig erkannt werden. Je zeitiger man die FH feststellt und zu hohe LDL-Cholesterinspiegel behandelt werden, desto besser lässt sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern.[3]

Auf Seite 12 erfahren Sie, wie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt die FH diagnostiziert.

Für Sie kurz notiert:

- Bei einer FH ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besonders hoch.
- Grund dafür ist der sehr hohe LDL-Cholesterinspiegel, der zur Arterienverkalkung führen kann.

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

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.

Früherkennung – bei Familiärer Hypercholesterinämie ganz besonders wichtig

Für eine FH gibt es Warnsignale: Sprechen Sie auch mit Ihrer Familie

Hierzulande wird eine FH nur bei einem sehr geringen Anteil der Betroffenen diagnostiziert (geschätzt nur rund 1–2 Prozent). Und dies oft erst, nachdem es in jungem Alter zu einem Herzinfarkt gekommen ist oder wenn in der Familie gehäuft kardiovaskuläre Ereignisse aufgetreten sind.[4] Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat bei Ihnen bereits eine FH festgestellt? Wie ist die Situation bei Ihren Familienangehörigen? Sprechen Sie mit ihnen darüber und überlegen Sie gemeinsam, ob es auch bei ihnen Anzeichen für eine FH gibt. Je eher die Krankheit erkannt wird, desto frühzeitiger kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert werden.

So diagnostiziert Ihre Ärztin/Ihr Arzt eine Familiäre Hypercholesterinämie[3,18]

Um die FH sicher festzustellen, sind verschiedene Untersuchungen erforderlich.
Dazu gehören zum Beispiel:

Bestimmung des LDL-Cholesterin-spiegels

Familienanamnese: Dabei wird abgeklärt, ob es Verwandte ersten Grades mit hohen LDL-Cholesterinwerten oder mit vorzeitiger Herz-Kreislauf-Erkrankung gibt

Aufnahme äußerer Anzeichen einer FH: zum Beispiel knotenförmige Fettablagerungen an Fingern und Füßen, Knötchen am Augenlid oder ein heller bis weißer oder blauer Ring rund um die äußere Iris im Auge

Gentest (optional): Dabei wird untersucht, ob das betreffende Gen verändert ist

Wichtig! Bei einer frühen Diagnose und Behandlung können Sie trotz FH eine normale Lebenserwartung haben.[19]

Für Sie kurz notiert:

- Je früher die FH durch die Ärztin oder den Arzt erkannt wird, desto besser kann der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt werden.

Jetzt sind Sie und Ihre Familie gefragt:

Bei einer FH gibt es verschiedene Warnsignale.[3] Bitten Sie auch Ihre Familie, die Fragen zu beantworten und ebenfalls mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber zu sprechen.

FRAGEN ZU IHNEN	JA	NEIN	UNBEKANNT
1. Sind Sie von einer koronaren Herzerkrankung betroffen (z. B. Herzinfarkt oder Angina pectoris)?	☐	☐	☐
In welchem Alter ist die Erkrankung aufgetreten? Mit ..... Jahren.			
2. Hatten Sie bereits einen Schlaganfall? In welchem Alter?	☐	☐	☐
3. Haben Sie einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel (mehr als 190 mg/dl bzw. 4,9 mmol/l)?	☐	☐	☐

FRAGEN ZUR FAMILIE			
1. Hat/Hatte einer Ihrer Eltern oder Geschwister eine koronare Herzerkrankung (z. B. Herzschwäche oder Angina pectoris) oder einen Schlaganfall?	☐	☐	☐
In welchem Alter ist die Erkrankung aufgetreten? Mit ..... Jahren.			
2. Haben Ihre Eltern oder Geschwister einen sehr hohen LDL-Cholesterinspiegel (mehr als 190 mg/dl bzw. 4,9 mmol/l)?	☐	☐	☐

„Ich hätte nie gedacht, dass mein Herzinfarktrisiko vererbbar ist“

Name: Michael Thom • **Alter:** 35 • **Indikation:** Familiäre Hypercholesterinämie

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

„Ich bin Aufnahmeleiter bei einer Filmproduktion in Berlin, und ich weiß seit meinem 16. Lebensjahr, dass ich eine Familiäre Hypercholesterinämie habe.

Damals hatte ich einen schlimmen Fahrradunfall. Ein Auto hat mich angefahren. Ich bin ins Krankenhaus gekommen und zwei Wochen geblieben. Dort wurde ich natürlich komplett durchgecheckt.

Es kam zufällig heraus, dass ich einen ungewöhnlich hohen Cholesterinspiegel habe. Das wurde danach noch eine Weile beobachtet, daher musste ich immer wieder zur Blutabnahme. Mein Arzt hat auch einen Ultraschall von meiner Halsschlagader gemacht. Da waren auch schon Ablagerungen. Ich habe dann erfahren, dass diese Ablagerungen aufgrund hoher Cholesterinwerte entstehen können und man deswegen ein hohes Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall haben kann. Mir wurden also Statine verschrieben, damit mein Wert sinkt.

Erst dann ist es uns wie Schuppen von den Augen gefallen: Mein Vater hatte einen Schlaganfall. Mein Bruder auch schon früh einen Herzinfarkt. Diese hohen Cholesterinwerte sind bei uns vererbt, und ich habe echt wahnsinnige Angst, dass ich einen Herzinfarkt bekomme.

Man darf das nicht unterschätzen mit dem Cholesterin. Die Statine haben so einigermaßen geholfen, mein LDL-Cholesterin ist etwas gesunken, aber es ist immer noch zu hoch. Mein Arzt will jetzt eine ganz neue Therapie beginnen. Mal sehen, wie das weiterläuft.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Auf jeden Fall ernähre ich mich so gesund, wie es möglich ist in meinem stressigen Job. Und bei unserer Tochter Mira – sie ist drei Jahre alt – wissen wir jetzt schon Bescheid, dass wir da gucken müssen.“

Für ein gesundes Herz: Nach der Diagnose das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken

Gemeinsam macht Sport mehr Spaß. Wie wäre es mit einem Fitnesskurs?

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Familiäre Hypercholesterinämie behandeln lassen und etwas fürs Herz tun

Die FH selbst ist zwar nicht heilbar, aber wenn sie früh erkannt und konsequent behandelt wird, kann das Risiko für einen Herzinfarkt oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert werden.[3,23] Vor allem geht es darum, Ihre LDL-Cholesterinwerte zu senken, um die Arterienverkalkung zu verlangsamen oder sogar aufzuhalten. Ihr Arzt wird mit Ihnen gemeinsam versuchen, Ihren persönlichen LDL-C-Zielwert zu erreichen. Für Patienten mit einer FH, die keine weiteren Risikofaktoren aufweisen und noch keinen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten, empfehlen Mediziner einen Wert von weniger als 70 mg/dl beziehungsweise 1,8 mmol/l und eine Absenkung des Ausgangswertes um mindestens 50 %.[19,23] Auch Sie selbst können etwas für Ihre Herzgesundheit tun – mit einer gesunden Ernährung, einer ausgewogenen Lebensweise und viel Bewegung.

Mit Arzneimitteln das LDL-Cholesterin senken

Meist lässt sich bei einer FH der LDL-Cholesterinspiegel durch die Ernährung allein nicht ausreichend senken.[3,6,23] Dann wird Ihnen Ihr Arzt Arzneimittel verordnen. Beispielsweise Statine, die den Körper daran hindern, Cholesterin zu bilden. Andere Arzneimittel, wie die Cholesterin-Resorptionshemmer (z. B. Ezetimib), schränken die Aufnahme von Cholesterin durch den Dünndarm ein. Dadurch kann der Körper mehr Cholesterin ausscheiden. Wenn Statine, auch nach Kombination mit Ezetimib, nicht ausreichen, um den LDL-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. Wichtig ist: Nehmen Sie Ihre Arzneimittel regelmäßig und genau wie verordnet ein.[20,21,23–25]

Für Sie kurz notiert:

- Die FH selbst ist nicht heilbar.
- Wichtig ist, den LDL-Cholesterinspiegel zu senken.
- Mit Arzneimitteln und einer gesunden Lebensweise lässt sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern.

Werden Sie jetzt aktiv – für Ihre Herzgesundheit

Für Sie kurz notiert:

- Sie können selbst viel dafür tun, um Ihren LDL-Cholesterinspiegel zu verbessern.
- Ernähren Sie sich gesund und treiben Sie regelmäßig Sport.
- Gehen Sie regelmäßig zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und lassen Sie gesundheitliche Beschwerden behandeln.
- Nehmen Sie Ihre Arzneimittel genau wie verordnet ein.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Verbessern Sie Ihre Cholesterinwerte

Packen Sie es an!
Senken Sie Ihren LDL-Cholesterinspiegel, indem Sie sich für eine gesunde Lebensweise entscheiden und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bereits bestehende Erkrankungen kontrollieren und behandeln. So können Sie selbst etwas dazu beitragen, das Risiko für einen Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern. Je konsequenter Sie dabei sind, desto besser ist es für Ihre Herzgesundheit.[3,22]

Sie sind dabei nicht allein

Ganz wichtig: Sprechen Sie mit Ihrer Familie über die FH. Darüber, was die FH für Sie alle bedeutet und wie Sie Ihr Leben ändern möchten. Vielleicht sind ja Ihre Geschwister oder andere Familienmitglieder ebenfalls betroffen. Und beziehen Sie auch Ihre Freunde in Ihre neue Lebensweise ein! Das erleichtert Ihnen die Umstellung und hilft Ihnen, Kraft und Mut zu schöpfen. Eine gesündere Lebensweise und mehr Bewegung kommen dabei auch den Menschen zugute, die Ihnen wichtig sind.

Ebenso ist Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ein wichtiger Partner, wenn es darum geht, gesundheitliche Risiken zu vermeiden und Beschwerden zu behandeln. Dort erhalten Sie auch Antworten auf Ihre Fragen und Unterstützung bei der Umstellung Ihrer Ernährung und Lebensweise.

Experten-Tipps: Das können Sie selbst für Ihr Herz tun

Ergreifen Sie die Initiative und tun Sie etwas für Ihre Herzgesundheit! Tragen Sie hier ein, was Sie selbst jeden Tag für eine gesunde und aktive Lebensweise tun können.

Tipps für den Alltag[3,18,22,23]

Genießen Sie gesundes Essen: Zahlreiche Kochbücher und Ratgeber zeigen Ihnen, wie abwechslungsreich und lecker eine cholesterinarme Ernährung sein kann.

Ich weiß, welche Nahrungsmittel gesund für mein Herz sind.
☐ JA ☐ NEIN

„Laufen statt Busfahren“ lautet das Motto: Binden Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag ein. Viele Menschen motivieren sich mit Fitness-Sportuhren und Trackingbändern. Fragen Sie auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, welche Sportart für Sie geeignet ist.

Ich weiß, wie ich mich jeden Tag mehr bewegen kann und welche Sportarten mir guttun.
☐ JA ☐ NEIN

Rauchen Sie nicht und trinken Sie nicht zu viel Alkohol.

Darauf kann ich verzichten:
☐ Zigaretten ☐ Alkohol

Ihre Gesundheit im Blick: Lassen Sie Beschwerden kontrollieren und behandeln[22]

Gehen Sie regelmäßig zu Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.
Mein nächster Arzttermin: _____

Lassen Sie Ihren LDL-Cholesterinspiegel, Ihren HDL-Cholesterinspiegel und alle anderen Blutfettwerte regelmäßig kontrollieren und senken Sie Ihr LDL-Cholesterin.

Mein LDL-C-Zielwert:
_____ mg/dl (Milligramm pro Deziliter)
_____ mmol/l (Millimol pro Liter)

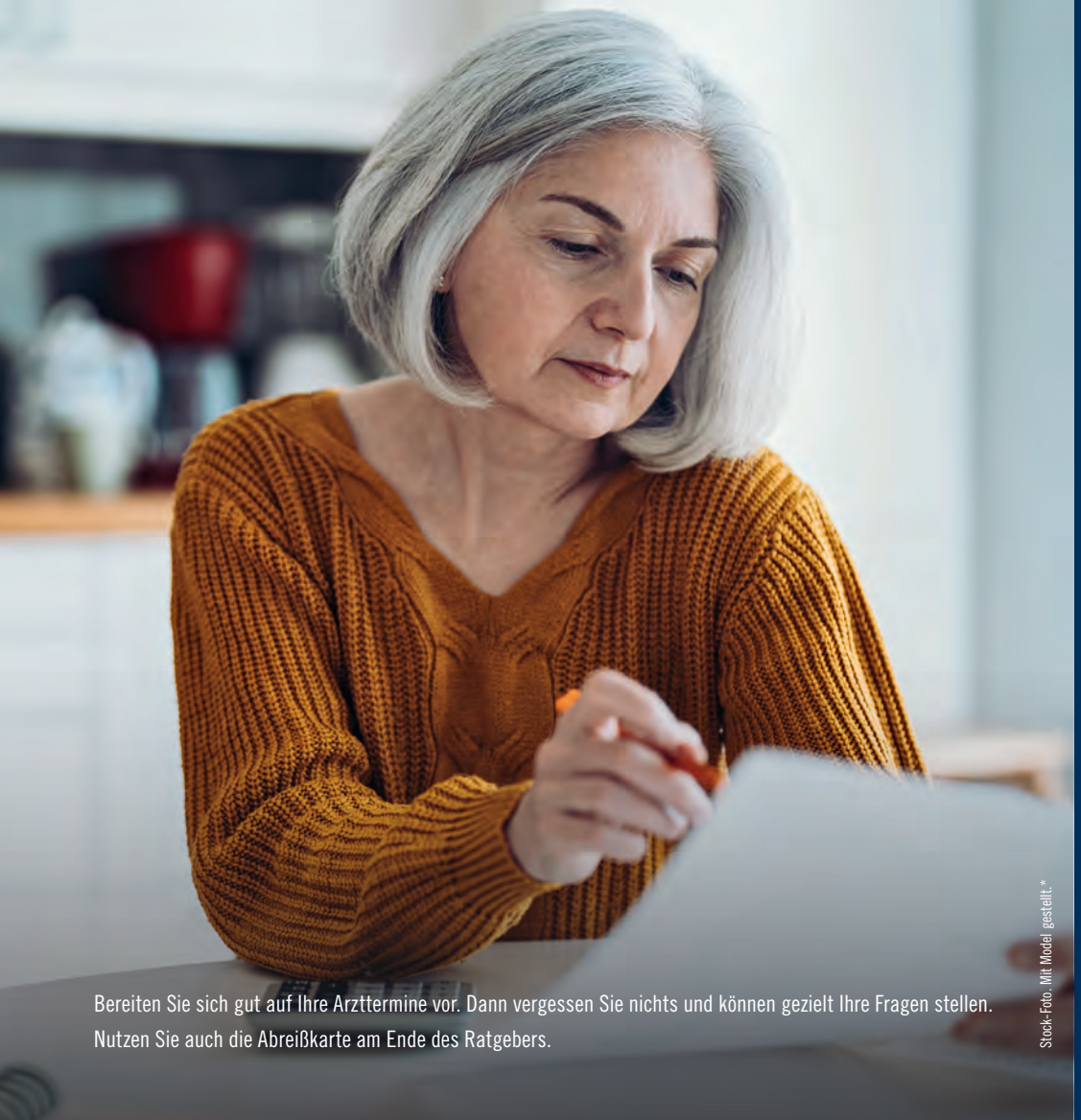
Behalten Sie Ihren Blutdruck im Blick.
Mein Blutdruck:
_____ mmHg

Halten Sie Ihren Diabetes unter Kontrolle.
Meine Blutzuckerwerte:
_____ mg/dl

Besprechen Sie Ihren Behandlungsplan mit dem Arzt.
Ich weiß über meine Behandlung Bescheid:
☐ JA ☐ NEIN

FH-Quiz – wie gut wissen Sie Bescheid?

Sie haben wichtige Dinge über die Familiäre Hypercholesterinämie (FH), Cholesterin und über Herz-Kreislauf-Erkrankungen erfahren. Und Sie wissen, was Sie und Ihre Familie nun beachten sollten und was Sie selbst und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt für Ihre Gesundheit tun können. Machen Sie mit beim Quiz!



Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Bereiten Sie sich gut auf Ihre Arzttermine vor. Dann vergessen Sie nichts und können gezielt Ihre Fragen stellen. Nutzen Sie auch die Abreißkarte am Ende des Ratgebers.

	STIMMT	STIMMT NICHT
1. Die Familiäre Hypercholesterinämie (FH) kann man von seinen Eltern erben.	☐	☐
2. Von der FH ist nur einer von 100.000 Menschen betroffen.	☐	☐
3. Bei der FH ist der LDL-Cholesterinspiegel dauerhaft und von Geburt an erhöht.	☐	☐
4. Zu viel LDL-Cholesterin im Blut kann meinem Herzen schaden.	☐	☐
5. Arterienverkalkung wird unter anderem durch einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel verursacht.	☐	☐
6. Wenn man die FH nicht behandelt, kommt es immer erst im fortgeschrittenen Alter zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.	☐	☐
7. Von der FH können auch meine Kinder betroffen sein.	☐	☐
8. Für eine FH kann es äußere Anzeichen geben.	☐	☐
9. Für Menschen mit einer FH und koronarer Herzkrankheit empfehlen Mediziner einen LDL-Cholesterinspiegel von weniger als 55 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) bzw. 1,4 mmol/l (Millimol pro Liter) und eine Absenkung des Ausgangswertes um mindestens 50 %.	☐	☐
10. Auch mit Arzneimitteln kann der LDL-Cholesterinspiegel gesenkt werden.	☐	☐
11. Ich selbst kann auch etwas gegen meinen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel tun.	☐	☐
12. Bei der Umstellung meiner Lebensweise können mich meine Familie und meine Freunde unterstützen.	☐	☐

Auflösung: 1. stimmt; 2. stimmt nicht; 3. stimmt; 4. stimmt; 5. stimmt; 6. stimmt nicht; 7. stimmt; 8. stimmt; 9. stimmt; 10. stimmt; 11. stimmt; 12. stimmt

Informieren Sie sich auch über Cholesterin und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Je besser Sie Bescheid wissen, desto gezielter können Sie selbst und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt etwas für Ihre Gesundheit tun. Ob Ratgeber, Info-Website oder App – es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie sich selbst informieren können. Im interaktiven Ratgeber **„Ich habe mein Cholesterin im Griff!“** und auf der Internetseite **cholesterin-neu-verstehen.de** finden Sie viele Informationen und nützliche Tipps zu den wichtigen Themen Cholesterin, Arterienverkalkung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und Sie erfahren, wie Sie sich vor einem Herzinfarkt oder Schlaganfall schützen können.

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

Schauen Sie auch auf diese Internetseiten
www.cholco.org • www.herzstiftung.de • www.lipid-liga.de

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach weiteren Informationen.

Quellennachweise

1. https://flexikon.doccheck.com/de/Hypercholesterin%C3%A4mie. Letzter Zugriff 07.08.26.
2. https://flexikon.doccheck.com/de/Hyperlipid%C3%A4mie_Typ_2. Letzter Zugriff 07.08.26.
3. Klose G et al. Dtsch Arztebl Int. 2014;111:523–529.
4. Schmidt N et al. Atherosclerosis. 2017;266:24–30.
5. https://flexikon.doccheck.com/de/Koronare_Herzkrankheit. Letzter Zugriff 07.08.26.
6. Parhofer KG. Dtsch Arztebl Int. 2016;113:261–268.
7. Knowles JW et al. Am Heart J. 2014;168:807–811.
8. https://flexikon.doccheck.com/de/Cholesterin. Letzter Zugriff 07.08.26.
9. Martinez R. Das Cholesterin-Buch. So senke ich meine Blutfettwerte. Neueste Therapien – gesicherte Maßnahmen. Hannover 2019, S. 8.
10. https://flexikon.doccheck.com/de/High_Density_Lipoprotein. Letzter Zugriff 07.08.26.
11. https://flexikon.doccheck.com/de/Low_Density_Lipoprotein. Letzter Zugriff 07.08.26.
12. www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/Your_Guide_to_Lowering_Your_Cholesterol_with_TLC.pdf. Letzter Zugriff 07.08.26.
13. www.gesundheits-lexikon.com/Herz-Kreislauf-Gefaesse/Arterienverkalkung-Arteriosklerose/Ursachen. Letzter Zugriff 07.08.26.
14. Di Pietro N et al. Vascul Pharmacol. 2016;84:1–7.
15. https://flexikon.doccheck.com/de/Atherosklerose. Letzter Zugriff 07.08.26.
16. https://flexikon.doccheck.com/de/Heterozygot. Letzter Zugriff 07.08.26.
17. https://flexikon.doccheck.com/de/Homozygot. Letzter Zugriff 07.08.26.
18. Nordestgaard BG et al. Eur Heart J. 2013;34:3478–3490a.
19. Stock J. Atherosclerosis. 2013;231:69–71.
20. Gebrauchsinformation Repatha®: www.rote-liste.de.
21. Gebrauchsinformation Praluent®: www.rote-liste.de.
22. www.cdc.gov/heart-disease/prevention/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/heartdisease/prevention.htm. Letzter Zugriff 07.08.26.
23. Mach F et al. Eur Heart J. 2020;41(1):111–188.
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.

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: