



# Ich habe mein Cholesterin im Griff!

Tipps und Informationen rund um das  
Thema Cholesterin.

**CHOLESTERIN**  
**NEU VERSTEHEN**

# Inhalte dieses Ratgebers

Seite 3	<b>Einleitung</b>
Seite 4	<b>Cholesterin: Lebensnotwendig – und manchmal auch schädlich</b>
Seite 8	<b>Patientenstorys</b>
Seite 12	<b>Unterschätzte Gefahr: Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch „schlechtes“ LDL-Cholesterin</b>
Seite 16	<b>Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen nicht sein: Die Risiken kontrollieren</b>
Seite 20	<b>Werden Sie aktiv!</b>
Seite 22	<b>Ihre Gesundheit im Blick: Lassen Sie Beschwerden kontrollieren und behandeln</b>
Seite 25	<b>Testen Sie Ihr Wissen!</b>
Seite 26	<b>Informieren Sie sich!</b>
Seite 27	<b>Quellennachweise, Bildnachweise</b>
Extra	<b>Abreißkarte für Ihren nächsten Arzttermin</b>

## 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 „schlechtes“ 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, Ihren Freunden 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.**

**Mit diesen Aufklebern können Sie wichtige Textstellen markieren.**

# Cholesterin: Lebensnotwendig – und manchmal auch schädlich

## 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.<sup>1</sup>

## Es gibt „gutes“ und „schlechtes“ 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 teilen diese je nach Höhe des Fettanteils (Lipidanteil) in zwei Klassen ein: in sogenannte High-Density-Lipoproteine (HDL) und Low-Density-Lipoproteine (LDL). Je mehr Fett (Lipid) enthalten ist, desto schädlicher ist das Cholesterin für den Organismus. HDL-Cholesterin hat nur einen geringen Fettanteil und wird daher als „gutes“ Cholesterin bezeichnet, LDL-Cholesterin mit seinem hohen Fettanteil als „schlechtes“ Cholesterin.<sup>2-5</sup>



### 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.<sup>1</sup>

## Warum ist das schlechte 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. Zum Beispiel eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) oder Zuckerkrankheit (Diabetes). Aber auch eine falsche und zu fettreiche Ernährung mit zu vielen gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren.<sup>6</sup>

## Wissen für Ihren Arztbesuch: Diese LDL-Cholesterinmenge im Blut wird empfohlen<sup>7</sup>

- Wenn Sie keine Vorerkrankungen haben und noch keinen Herzinfarkt oder Schlaganfall, das heißt bei niedrigem und mittlerem Risiko: weniger als 115 mg/dl (Milligramm pro

Deziliter) bzw. 3 mmol/l (Millimol pro Liter)

- Wenn Sie bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten oder erblich bedingt einen zu hohen Cholesterinspiegel haben: weniger als 70 mg/dl bzw. 1,8 mmol/l

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

Wenn dauerhaft zu viel LDL-Cholesterin, also schlechtes 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 Plaque-Bildung.

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.<sup>8,9</sup> Erfahren Sie mehr dazu ab Seite 12.



### Wussten Sie schon?

Manchmal ist eine genetische 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.

### Für Sie kurz notiert:

- Cholesterin erfüllt wichtige Aufgaben im Körper.
- Es gibt „gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin.
- Schlechtes LDL-Cholesterin kann 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-Zielwert eintragen:**

Mein LDL-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



**„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 runter geht: Gesünder essen. Mehr Bewegung. Blutdruck senken. Medikamente 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.



Ich möchte sowas 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



„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 auch 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



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

# Unterschätzte Gefahr: Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch „schlechtes“ LDL-Cholesterin

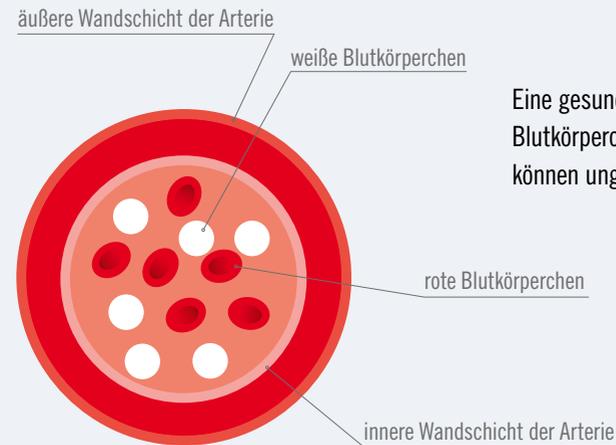
## Mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sind Sie nicht allein

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

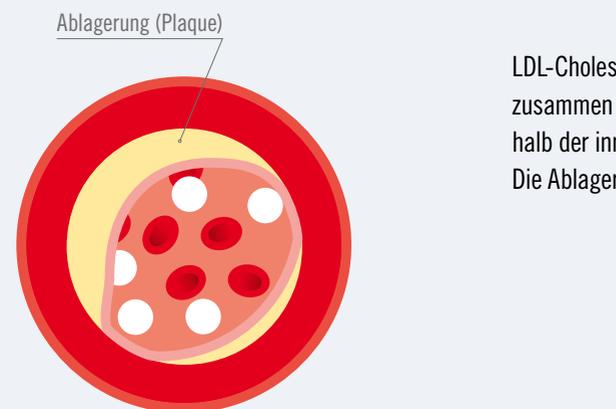
Dazu gehören unter anderem der Herzinfarkt (Unterbrechung der Blutzufuhr zum Herzen) und der Schlaganfall (Unterbrechung der Blutzufuhr zum Gehirn), ebenso Bluthochdruck (Hypertonie), Herzrhythmusstörungen oder Herzmuskelschwäche (Herzschwäche/Herzinsuffizienz).<sup>9,10</sup>

## Wie wirkt sich das LDL-Cholesterin aus?

Ursache für viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist eine sogenannte Arterienverkalkung (Atherosklerose), die durch zu viel schlechtes LDL-Cholesterin ausgelöst wird.<sup>8,11,12</sup>



Eine gesunde Arterie: Die roten und weißen Blutkörperchen und auch das LDL-Cholesterin können ungehindert fließen.



LDL-Cholesterin lagert sich unter anderem zusammen mit weißen Blutkörperchen innerhalb der inneren Gefäßwandschicht ab. Die Ablagerungen heißen Plaques.



Diese Plaques ragen in der Regel in das Innere des Blutgefäßes, wodurch sich die Arterie nach und nach verengt.

Wenn eine Plaque einreißt, 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.



### Wussten Sie schon?

Jedes Jahr erleiden in Deutschland etwa 200.000 Menschen einen Herzinfarkt.<sup>13</sup> Sehr oft ist ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel die Ursache dafür.

### 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 „gute“ HDL-Cholesterin nimmt überschüssiges „schlechtes“ LDL-Cholesterin auf und bringt es zur Leber, von wo es über die Galle ausgeschieden wird.<sup>2,3,12</sup>

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

### Weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen:<sup>6,7,14</sup>



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)<sup>15</sup>



Diabetes (Typ 2)



Fortgeschrittenes Lebensalter (mit steigendem Alter erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen)



Wenn mehrere Familienmitglieder Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben oder hatten, kann das eigene Risiko ebenfalls erhöht sein



Erblich bedingter erhöhter LDL-Spiegel (Familiäre Hypercholesterinämie)



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!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

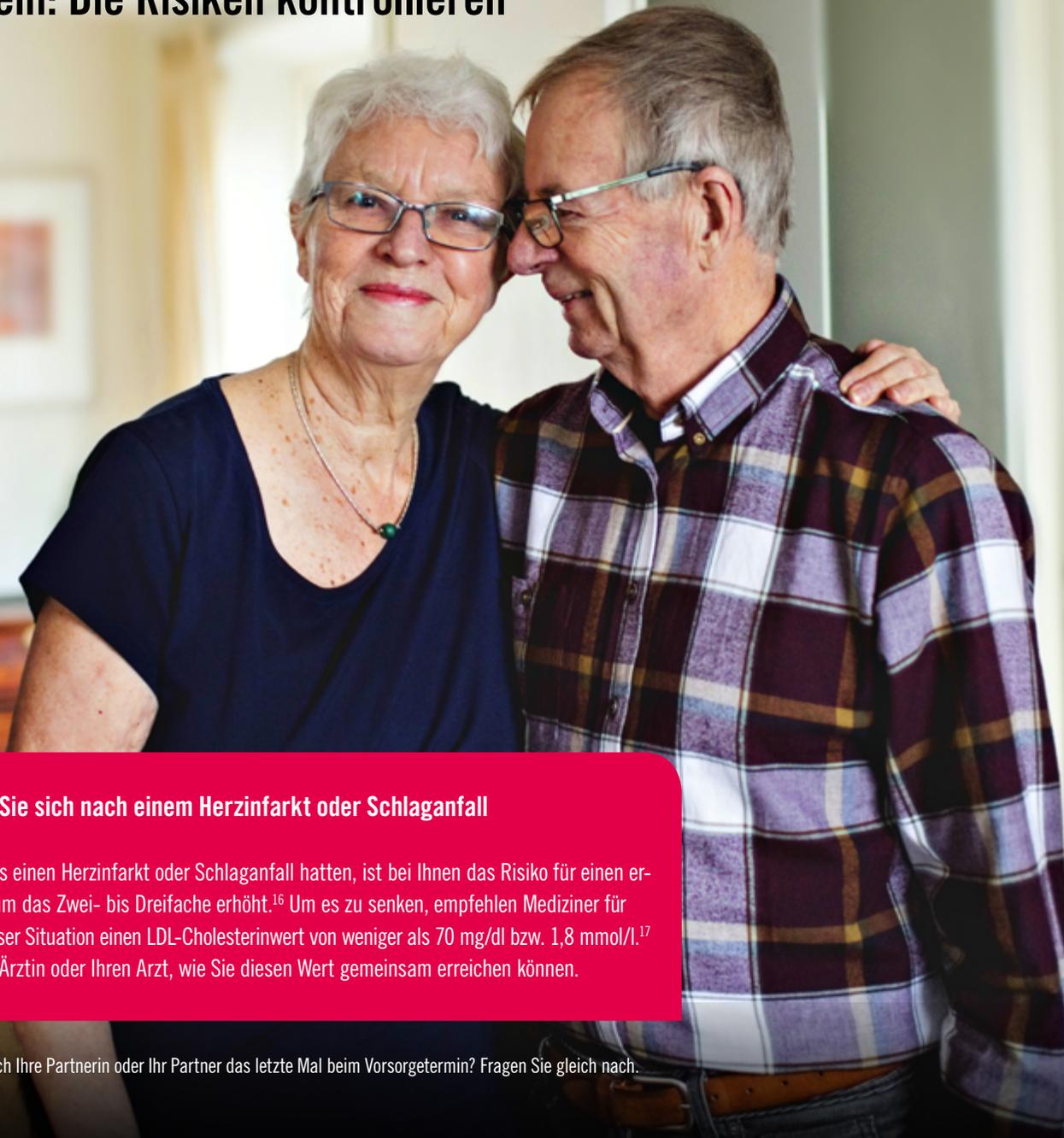
---



### Für Sie kurz notiert:

- Zu viel schlechtes LDL-Cholesterin im Blut kann zur Arterienverkalkung führen.
- 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.

## 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.<sup>16</sup> Um es zu senken, empfehlen Mediziner für Patienten in dieser Situation einen LDL-Cholesterinwert von weniger als 70 mg/dl bzw. 1,8 mmol/l.<sup>17</sup> 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.

### Beugen Sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor

Mit einer gesunden Ernährung und Lebensweise sowie regelmäßigen ärztlichen Kontrollen können Sie dazu beitragen, schlechte LDL-Cholesterinwerte niedrig und die Blutfettwerte im gesunden Gleichgewicht zu halten. In bestimmten Situationen, wenn eine gesunde Ernährung allein nicht ausreicht, können ergänzend eingesetzte Medikamente dabei helfen, den LDL-Cholesterinspiegel zu senken. Dadurch lässt sich Arterienverkalkung (Atherosklerose) verringern oder in einigen Fällen sogar aufhalten und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.<sup>7,18</sup> Auf S. 18 erfahren Sie, wie Medikamente den LDL-Cholesterinspiegel senken können.

### Ist Ihr Cholesterinspiegel aufgrund einer Familiären Hypercholesterinämie (FH) erhöht?

Wenn Sie Ihren stark erhöhten LDL-Cholesterinspiegel von Ihren Eltern geerbt haben, liegt bei Ihnen eine sogenannte Familiäre Hypercholesterinämie (FH) vor. Die LDL-Cholesterinwerte können dann deutlich höher als 190 mg/dl sein.<sup>19</sup> Um das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu reduzieren, muss der LDL-Cholesterinwert auf weniger als 70 mg/dl bzw. 1,8 mmol/l gesenkt werden.<sup>7,17,20</sup> Mehr dazu können Sie im Ratgeber zum Thema „Familiäre Hypercholesterinämie“ nachlesen.

## Medikamente können Ihr schlechtes 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 Medikamente verordnen.

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

Wenn Statine nicht ausreichen oder nicht vertragen werden, können sogenannte PCSK9-Hemmer dabei helfen, den LDL-Cholesterinspiegel zu senken.<sup>7,17,21–24</sup>

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



Stock-Foto. Mti Model gestellt.

### Für Sie kurz notiert:

- Besprechen Sie auch früher stattgefunden 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 empfehlen für Patienten, die schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten, oder für Patienten mit Familiärer Hypercholesterinämie einen LDL-Cholesterinwert von weniger als 70 mg/dl bzw. 1,8 mmol/l.
- Dabei helfen eine gesunde Ernährung, eine ausgewogene Lebensweise und Medikamente.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente 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.<sup>7</sup>

Ganz wichtig: Sprechen Sie auch mit Ihrer Familie und Ihren Freunden 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, um 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, damit anzufangen.<sup>7</sup>



### Wussten Sie schon?

Bereits 20–30 Minuten Sport und Bewegung pro Tag können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken.<sup>25</sup>

### Und denken Sie daran:

Sport macht nicht nur gesund, sondern steigert das gesamte Wohlbefinden.

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben.



Stock-Photo. Mit Model gestellt.

## 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 Ihre Freunde, ob sie mitmachen. Gemeinsam macht es mehr Spaß!

# Ihre Gesundheit im Blick: Lassen Sie Beschwerden kontrollieren und behandeln<sup>7,26</sup>

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ist 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.



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 dem Arzt.



Nehmen Sie Ihre Medikamente 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!



## 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.
- Gehen Sie regelmäßig zum Arzt und lassen Sie gesundheitliche Beschwerden behandeln.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente 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



## Testen Sie Ihr Wissen!

Sie haben nun spannende Dinge zum Thema Cholesterin erfahren. Und Sie wissen, was Sie selbst und Sie 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 „gutes“ und „schlechtes“ 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 bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte oder mein Cholesterinspiegel erblich bedingt zu hoch ist, sollte mein LDL-Cholesterinwert bei weniger als 70 mg/dl bzw. 1,8 mmol/l liegen.
8. Medikamente 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 nicht; 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](http://www.herzstiftung.de) finden Sie leckere Rezepte, die gesund für Ihr Herz sind.

### Weitere allgemeine Informationen finden Sie auch im Internet:

[www.cholesterin-neu-verstehen.de](http://www.cholesterin-neu-verstehen.de) • [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) • [www.cholco.org](http://www.cholco.org) • [www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de)  
[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

### Oder lesen Sie unsere Ratgeber

Sie können sie auf [www.cholesterin-neu-verstehen.de](http://www.cholesterin-neu-verstehen.de) herunterladen.

Fragen Sie auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach Informationen.

# Quellennachweise

1. <http://flexikon.doccheck.com/de/Cholesterin> (abgerufen 15.5.2018)
2. [http://flexikon.doccheck.com/de/High\\_Density\\_Lipoprotein?utm\\_source=DocCheck&utm\\_medium=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte&utm\\_campaign=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte%20flexikon.doccheck.com](http://flexikon.doccheck.com/de/High_Density_Lipoprotein?utm_source=DocCheck&utm_medium=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte&utm_campaign=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte%20flexikon.doccheck.com) (abgerufen 15.5.2018)
3. [http://flexikon.doccheck.com/de/Low\\_Density\\_Lipoprotein?utm\\_source=DocCheck&utm\\_medium=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte&utm\\_campaign=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte%20flexikon.doccheck.com](http://flexikon.doccheck.com/de/Low_Density_Lipoprotein?utm_source=DocCheck&utm_medium=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte&utm_campaign=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte%20flexikon.doccheck.com) (abgerufen 15.5.2018)
4. <http://www.gesundheits-lexikon.com/printarticle.php?subcatid=1276&mode=showarticle&artid=2118&> (abgerufen 10.7.2018)
5. [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/cholesterol\\_atglance.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/cholesterol_atglance.pdf) (abgerufen 10.7.2018)
6. [http://flexikon.doccheck.com/de/Hypercholesterin%C3%A4mie?utm\\_source=DocCheck&utm\\_medium=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte&utm\\_campaign=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte%20flexikon.doccheck.com](http://flexikon.doccheck.com/de/Hypercholesterin%C3%A4mie?utm_source=DocCheck&utm_medium=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte&utm_campaign=DC%20Weiterfuehrende%20Inhalte%20flexikon.doccheck.com) (abgerufen 15.5.2018)
7. Catapano AL et al. 2016 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias. Eur Heart J 2016;37:2999-3058
8. Di Pietro N et al. Physiology and pathophysiology of oxLDL uptake by vascular wall cells in atherosclerosis. Vascul Pharmacol 2016;84: 1-7
9. [https://www.herzstiftung.de/pressemedien/artikel.php?articles\\_ID=825](https://www.herzstiftung.de/pressemedien/artikel.php?articles_ID=825) (abgerufen 16.5.2018)
10. <https://www.schlaganfall-hilfe.de/der-schlaganfall> (abgerufen 16.5.2018)
11. Grundy SM et al. Assessment of Cardiovascular Risk by Use of Multiple-Risk-Factor Assessment Equations. J Am Coll Cardiol 1999; 34:1348-1359
12. Cortes VA et al. Physiological and pathological implications of cholesterol. Front Biosci (Landmark Ed) 2014;19:416-428
13. <https://dggk.org/daten/PA-Herzbericht-Zusammenfassung-Frei-form.pdf> (abgerufen 19.6.2018)
14. [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_03\\_risk\\_factors.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_03_risk_factors.pdf) (abgerufen 10.7.2018)
15. [http://flexikon.doccheck.com/de/Body\\_Mass\\_Index](http://flexikon.doccheck.com/de/Body_Mass_Index) (abgerufen 10.7.2018)
16. Hess CN et al. Differential occurrence, profile, and impact of first recurrent cardiovascular events after an acute coronary syndrome. Am Heart J 2017;187:194-203. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ahj.2017.01.016>
17. Parhofer KG. The treatment of disorders of lipid metabolism. Dtsch Arztebl Int 2016;113:261-268. DOI: 10.3238/arztebl.2016.0261
18. Boekholdt SM et al. Very low levels of atherogenic lipoproteins and risk of cardiovascular events; a meta-analysis of statin trials. J Am Coll Cardiol. 2014 August 5;64(5):485-494. DOI:10.1016/j.jacc.2014.02.615
19. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/161185/Familiaere-Hypercholesterinaemie> (abgerufen 4.6.2018)
20. National Human Genome Research Institute. Learning About Familial Hypercholesterolemia. Online unter: <https://www.genome.gov/25520184/>
21. Gebrauchsinformation Repatha®, Stand: Mai 2018
22. Gebrauchsinformation Praluent®, Stand: November 2017
23. Sabatine MS et al. Evolocumab and Clinical Outcomes in Patients with Cardiovascular Disease. N Engl J Med 2017;376:1713-1722. DOI:10.1056/NEJMoa1615664
24. <http://flexikon.doccheck.com/de/Statin> (abgerufen 5.7.2018)
25. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/cardiovascular-diseases/data-and-statistics> (abgerufen 4.6.2018)
26. [https://www.cdc.gov/heartdisease/what\\_you\\_can\\_do.htm](https://www.cdc.gov/heartdisease/what_you_can_do.htm) (abgerufen 10.7.2018)

### Bildnachweise:

Seiten 8, 9, 10 und 11

Fotograf: Harry Weber • Darsteller: Mit Model gestellt

Alle anderen Bilder:

Stock-Foto. Mit Model gestellt.



## Wollen Sie noch mehr über das Thema Cholesterin erfahren?

Auf unserer Internetseite **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 Experten beleuchten das Thema Cholesterin aus verschiedenen Perspektiven.

**cholesterin-neu-verstehen.de**