

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

Der Cholesterin-Dialog appelliert: Jeder Mensch sollte seine LDL-Cholesterinwerte kennen!

15. Juli 2024 – „Über Cholesterin wird noch nicht genug gesprochen. Jeder sollte seinen LDL-Cholesterinwert kennen“, so David Reckers‘ (bekannt aus den sozialen Medien als „@der.hausarzt“) starkes Statement im Cholesterin-Dialog anlässlich des Tag des Cholesterins. Der von der Deutschen Gesellschaft für Lipidologie e. V. (DGFL) – Lipid-Liga initiierte Aktionstag war auch in diesem Jahr wieder Anlass, Interessierte zu einem Live-Stream mit Expert*innen rund um das Thema Herzgesundheit und Cholesterin von Sanofi einzuladen. Der 14. Juni stand daher im Cholesterin-Dialog ganz unter dem Motto „Ein Herz für gesunde Gefäße“. Herz- Kreislauf-Erkrankungen zählen in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen. Jährlich sind etwas mehr als ein Drittel der Todesfälle die Folge einer solchen Erkrankung.¹ Ein wesentlicher Risikofaktor ist dabei ein erhöhter LDL-Cholesterinspiegel im Blut.² „Es ist nie zu früh, die eigenen Cholesterin-Werte bei dem Arzt oder der Ärztin des Vertrauens bestimmen zu lassen“, betonte Kardiologin, Lipidologin nach DGFF und Leiterin der Ambulanz für kardiovaskuläre Prävention Priv.-Doz. Dr. Ksenija Stach, Mannheim. Sie stand während des Cholesterin-Dialogs zusammen mit David Reckers, Assistenzarzt und Medfluencer („@der.hausarzt“) aus Bonn den Fragen der Zuschauenden Rede und Antwort. Bereits im Vorfeld hatten Interessierte über die [Aktions-Homepage](#) zahlreiche Fragen eingereicht. Besonders die Themen Therapie bei zu hohem Cholesterin und Ernährung stießen auf reges Interesse.



Ein starkes Team beim Cholesterin-Dialog mit David Reckers, Priv.-Doz. Dr. Ksenija Stach, Martina Wolters und Markus Appellmann (v.l.)

Das Wichtigste ist, den eigenen LDL-C-(Ziel-)Wert zu kennen!

Die Expert*innen stellten sich auch den grundsätzlichen Fragen wie „Was ist eigentlich Cholesterin“? Dieser Baustein im menschlichen Körper wird oft als „Blutfett“ bezeichnet. Dabei gibt es mehrere Arten von Cholesterin. Es wird unter anderem zwischen dem „schlechten“ LDL-(Low-Density-Lipoprotein)Cholesterin und dem „guten“ HDL-(High-Density-Lipoprotein)Cholesterin unterschieden.³ „Cholesterin ist ein wichtiger Baustoff in unserem Körper. Jede Zelle besteht letzten Endes auch aus Cholesterin“, fasste Priv.-Doz. Dr. Ksenija Stach zusammen. Beide Gäste erläuterten, dass ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel ernsthafte gesundheitliche Folgen für das Herz-Kreislauf-System haben kann. Unter anderem kann das Blutfett eine Verengung der Arterien, eine sogenannte Arteriosklerose, begünstigen und damit zu einer koronaren Herzkrankheit (KHK) beitragen.⁴

Jeder Mensch kann bei Ärzt*innen oder in Apotheken seine Cholesterinwerte messen lassen. Wird dann ein erhöhter LDL-C-Wert festgestellt, sollte dieser auf den individuellen Zielwert gesenkt werden. „Dabei ist es wichtig, realistische Ziele zu setzen“, betont David Reckers: „Man kann nicht erwarten, dass der Cholesterinwert von heute auf morgen sinkt. Die Zielwerte sind klar definiert. Man muss den Patienten Mut machen, dass es genug Optionen gibt, um zu den Zielwerten zu gelangen.“ Ab wann der Wert für das LDL-Cholesterin als „zu hoch“ gilt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Er-

krankungen sind unter anderem Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel oder eine ungesunde Ernährung, aber auch Vorerkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck.⁵ An der Risikobewertung richten sich auch die individuellen LDL-C-Zielwerte aus. „Es gibt keine zu niedrigen Zielwerte“, schloss Priv.-Doz. Dr. Ksenija Stach das Thema und wies in diesem Zuge noch auf den Gesundheits-Check-up hin. Dieser ermöglicht gesetzlich Versicherten ab 35 Jahren alle drei Jahre unter anderem die Bestimmung ihres Lipidprofils. Hochrisikopatient*innen sollten dies unbedingt in Anspruch nehmen. Auch vor dem 35. Lebensjahr besteht einmalig Anspruch auf eine Untersuchung der Lipidwerte.⁶

Was kann man selbst tun? Unsere Expert*innen gaben hilfreiche Tipps für den Alltag

Eine ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung im Alltag – es gibt viele Möglichkeiten den Cholesterinspiegel positiv zu beeinflussen. Priv.-Doz. Dr. Ksenija Stach betonte, dass die Basis gegen erhöhte Cholesterinwerte eine gesunde Ernährung ist. Ergänzend fügte David Reckers an: „Es gibt zum Thema Bewegung eine Empfehlung der World Health Organization (WHO)– man sollte sich 150 – 300 Minuten in der Woche bewegen. Das kann auch moderate Bewegung sein. Nehmt beispielsweise die Treppe statt des Aufzugs oder geht zu Fuß zur Arbeit“, gab er den Zuschauenden für den Alltag mit auf den Weg. Dennoch betonen beide Gäste, dass mit Sport und einer Ernährungsumstellung nur eine Senkung des LDL-C-Wertes von 10 – 15 Prozent möglich ist. Sorgt das nicht für eine ausreichende Senkung, sollte eine medikamentöse Therapie eingeleitet werden. Eine grundsätzliche Botschaft gaben beide Gäste mit auf den Weg: Je früher erhöhte LDL-C-Werte erkannt werden, desto früher kann man ihnen entgegenwirken.

Die Veranstaltung zum Nachschauen gibt es jetzt unter <https://www.gesuender-unter-7.de>. Weitere spannende Informationen zur Ursache, Vorbeugung, Diagnostik, Behandlung von hohen Cholesterinwerten und praktische Tipps für den alltäglichen Umgang gibt es auch auf der neuen Patient*innen-Website: <https://www.mein-leben-mit.info>.

Einschalten und mit dabei sein – der Diabetes-Dialog geht in eine neue Runde

Schon bald steht der nächste Live-Dialog an: Im November findet der Diabetes-Dialog zum Thema „Darum ist die Früherkennung bei Typ-1-Diabetes so wichtig“ statt. Typ-1-Diabetes kann bereits im Kindes- oder Jugendalter auftreten und zu folgenschweren Ereignissen führen. Über die Möglichkeit einer frühen Diagnose und weitere Fakten und Hintergründe zum Thema geht es am 05. November um 16:30 Uhr. Jetzt schon mal vormerken und live dabei sein unter:

<https://www.gesuender-unter-7.de>.

Mit der Aufklärungsaktion „Gesünder unter 7 PLUS“ steht Sanofi seit vielen Jahren mit mehr als 20 Partnern hinter einem gemeinsamen Ziel: Menschen mit Diabetes, hohem Cholesterinspiegel und begleitenden Erkrankungen zuhören, Antworten auf ihre Fragen geben und sie dabei unterstützen, ein besseres Leben zu führen.

Referenzen:

- ¹ Deutsche Herzstiftung e.V. (Hg.), Deutscher Herzbericht 2022, Frankfurt a. M. (2023), <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/publikationen-und-medien/herzbericht> Abgerufen am 04.07.2024
- ² Deutsche Herzstiftung e.V. Laufs U. Cholesterin – was ist das? Stand: 23.06.2023, <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/was-ist-cholesterin> Abgerufen am 07.06.2024
- ³ DGFF (Lipid-Liga) e.V. Für Patient*innen, <https://www.lipid-liga.de/fuer-patienteninnen/> Abgerufen am 04.07.2024
- ⁴ Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Koronare Herzkrankheit (KHK). 20.10.2021. <https://www.gesundheitsinformation.de/koronareherzkrankheit-khk.html> Abgerufen am 13.06.2024
- ⁵ Robert Koch-Institut. Herz-Kreislauf Erkrankungen. https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/H/Herz_Kreislauf_Erkrankungen/Herz_Kreislauf_Erkrankungen_Inhalt.html Abgerufen am 17.06.2024
- ⁶ Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV). Gesundheitsuntersuchung Check-up, unter: <https://www.kbv.de/html/5540.php> Abgerufen am 13.06.2024

Quelle:

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH - Cholesterin-Dialog „Ein Herz für gesunde Gefäße“ 14. Juni 2024

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++