



# Cholesterin im Blick

EINE INFORMATION FÜR PATIENT:INNEN

## Liebe Patient:innen,

ein erhöhter Cholesterinspiegel kann zur Bildung von Ablagerungen in den Arterien führen, die den Blutfluss behindern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Wenn Sie erfahren haben, dass Ihre Cholesterinwerte zu hoch sind, fragen Sie sich sicherlich: Was genau ist Cholesterin? Welche Risiken gehen damit einher und was kann dagegen getan werden?

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, ein besseres Verständnis für Cholesterin und seine Auswirkungen auf Ihre Gesundheit zu entwickeln. Zögern Sie nicht, Ihre Ärzt:innen bei Unklarheiten zu konsultieren – je besser Sie informiert sind, desto besser können Sie mit Ihrer Diagnose umgehen.

Herzliche Grüße,

Daiichi Sankyo

<b>Cholesterin</b>	4
Was ist Cholesterin?	4
Was sind die Folgen eines erhöhten LDL-Cholesterinwertes?	5
Welche Faktoren beeinflussen mein Herz-Kreislauf-Risiko?	6
Angestrebte LDL-C-Zielwerte	8
Wie kann ich meinen Cholesterinspiegel durch eine Behandlung unter Kontrolle bringen?	10
Wie funktionieren Behandlung und Therapie?	11
Wie erreiche ich mein persönliches Ziel?	12
Tipps für eine erfolgreiche Therapie	14
Wie kann ich mich gesund und ausgewogen ernähren?	16
<b>Herzinfarkt Risikopass</b>	18

# Cholesterin

## Was ist Cholesterin?<sup>1,2</sup>

Cholesterin ist ein lebenswichtiges Fett.  
Unser Körper benötigt es für:



den Bau von  
Zellmembranen



die Bildung von Hormonen  
wie Östrogen und Testosteron  
sowie Vitamin D und Kortison

**Cholesterin** wird zu 80% von unserem Körper selbst gebildet,  
nur der kleinere Teil wird mit der Nahrung aufgenommen.

Bei der Messung des Cholesterins im Blut wird zwischen  
Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin (LDL-C) und High-Density-  
Lipoprotein-Cholesterin (HDL-C) unterschieden.

### LDL-Cholesterin (LDL-C)

Transportiert Cholesterin  
von der Leber zu den Zellen  
im Körper, wo es für die  
Zellmembran und andere  
Funktionen benötigt wird.  
Bei erhöhtem LDL-C-Spiegel  
steigt die Gefahr für Ablage-  
rungen.



Schlechtes  
Cholesterin

### HDL-Cholesterin (HDL-C)

Transportiert überschüssiges  
Cholesterin von den Zellen  
zurück zur Leber, wo es  
abgebaut und aus dem  
Körper ausgeschieden wird.



Gutes  
Cholesterin

## Was sind die Folgen eines erhöhten LDL-Cholesterinwertes?<sup>2</sup>

Dauerhaft erhöhte **LDL-Cholesterinwerte** können erhebliche  
gesundheitliche Auswirkungen haben, da sie die Ansammlung  
von Cholesterin in den Arterien fördern. Dies steigert das Risiko  
für verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Athero-  
sklerose



Koronare  
Herzkrankheit  
(KHK)



Herzinfarkt



Schlaganfall



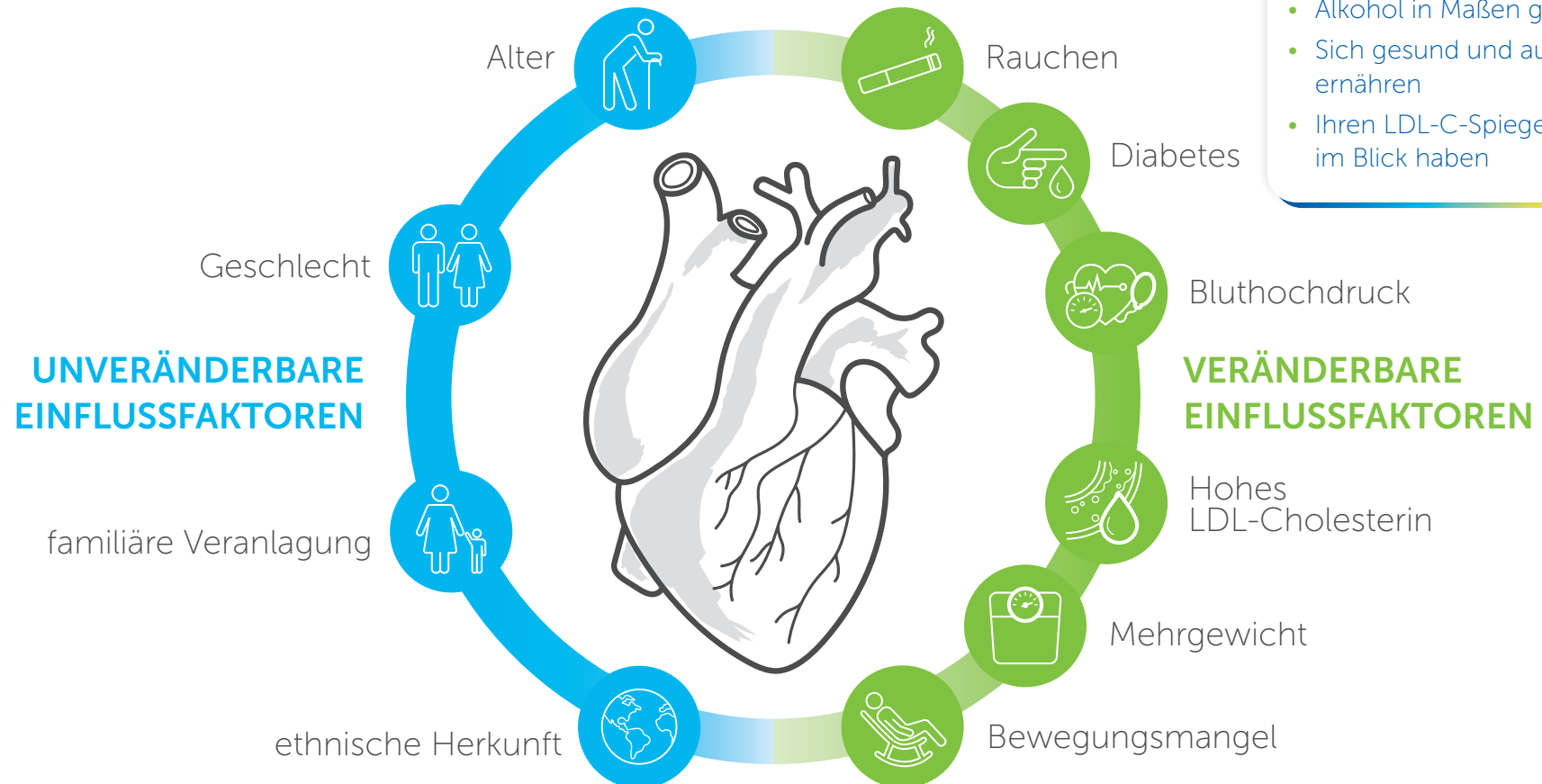
Periphere  
arterielle  
Verschluss-  
krankheit

## Entstehung von Atherosklerose<sup>3</sup>



# Welche Faktoren beeinflussen mein Herz-Kreislauf-Risiko?

Es gibt unveränderbare und veränderbare Faktoren, die das kardiovaskuläre Risiko beeinflussen:<sup>3</sup>



## Um Ihr kardiovaskuläres Risiko zu senken, sollten Sie:

- Nicht rauchen
- Sich ausreichend bewegen
- Alkohol in Maßen genießen
- Sich gesund und ausgewogen ernähren
- Ihren LDL-C-Spiegel im Blick haben

Die Ernährung beeinflusst die Blutfette, das Körpergewicht, den Blutdruck und die Entwicklung von Diabetes mellitus!

## Angestrebte LDL-C-Zielwerte

Niedrige LDL-C-Werte sind entscheidend, um das Risiko für Atherosklerose, Herzkrankheiten, Schlaganfälle und periphere arterielle Verschlusskrankheit zu verringern.

Erhöhte Cholesterinwerte sind nicht spürbar, deshalb sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wichtig!

### Welcher LDL-C-Zielwert wird für mich empfohlen?<sup>4</sup>

#### Niedriges Risiko

Für gesunde Personen gilt ein LDL-C-Zielwert von:

**< 116 mg/dl (3 mmol/l)**

#### Mittleres Risiko

Für Personen mit Risikofaktoren wie z.B.

- Übergewicht
- leicht erhöhtem Blutdruck
- Diabetes mit Diabetes-Dauer < 10 Jahre ohne andere Risikofaktoren

gilt ein LDL-C-Zielwert von:

**< 100 mg/dl (2,6 mmol/l)**

#### ⚡ Hohes Risiko

Für Personen mit Risikofaktoren wie z.B.

- ausgeprägtem Bluthochdruck
- genetisch bedingten hohen Cholesterinwerten
- moderater Niereninsuffizienz (eGFR 30–59 ml/min/1,73 m<sup>2</sup>)
- Rauchen
- Diabetes ohne Organschäden<sup>#</sup>, mit Diabetes-Dauer ≥ 10 Jahre oder anderen zusätzlichen Risikofaktoren

gilt ein LDL-C-Zielwert von:

**< 70 mg/dl (1,8 mmol/l)**

#### ⚡⚡ Sehr hohes Risiko

Für Personen mit Risikofaktoren wie z.B.

- dokumentierter atherosklerotischer Herz-Kreislauf-Erkrankung (ASCVD), z.B.:
  - Herzinfarkt
  - Schlaganfall
  - Koronare Herzkrankheit (KHK)
- schwerer Niereninsuffizienz (eGFR < 30 ml/min/1,73 m<sup>2</sup>)
- Diabetes mit Organschäden<sup>#</sup> oder > 3 Hauptrisikofaktoren oder früher Beginn eines Typ 1 Diabetes von langer Dauer (> 20 Jahre)

gilt ein LDL-C-Zielwert von:

**< 55 mg/dl (1,4 mmol/l)**

#### ⚡⚡⚡ Extrem hohes Risiko

Für Personen mit Risikofaktoren wie z.B.

- atherosklerotischer Herz-Kreislauf-Erkrankung (ASCVD), die trotz maximal verträglicher Statin-basierter Therapie wiederholt vaskuläre Ereignisse haben
- polyvaskulärer Erkrankung (z.B. koronare und periphere arterielle Verschlusskrankheit)

gilt ein LDL-C-Zielwert von:

**< 40 mg/dl (1,0 mmol/l)**



Bei besonderen Risiko-Konstellationen kann es sinnvoll sein, das Cholesterin noch weiter zu senken.

<sup>#</sup> Organschaden ist definiert als Mikroalbuminurie, Retinopathie oder Neuropathie.

# Wie kann ich meinen Cholesterinspiegel durch eine Behandlung unter Kontrolle bringen?

## Maßnahmen



Um die **Blutfettwerte** unter Kontrolle zu bringen, sind regelmäßige Untersuchungen wichtig, da Veränderungen wie eine Lebensstilanpassung (z.B. Ernährung und Sport) nur geringfügige Senkungen der Werte bewirken können. Ein gesunder Lebensstil ist dennoch empfehlenswert.

# Wie funktionieren Behandlung und Therapie?

Ziel der Behandlung ist eine Senkung des Cholesterinspiegels, um auf diese Weise zu verhindern, dass es sich in den Gefäßen ablagert und eine Atherosklerose entsteht.

Sollte eine medikamentöse Behandlung zur Cholesterinsenkung bei Ihnen notwendig sein, besprechen Sie die Möglichkeiten mit Ihrer Arztpraxis.

Dabei können die Wahl und die Dosierung des Medikaments und die Möglichkeit vorteilhafter Medikamentenkombinationen erwogen werden.

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt, wenn die Therapie abgesetzt wird. Medikamente müssen in der Regel lebenslang eingenommen werden.

Eine regelmäßige Einnahme der Medikamente ist wichtig, um eine kontinuierliche Kontrolle des Cholesterinspiegels zu gewährleisten und langfristig die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems zu schützen.

# Wie erreiche ich mein persönliches Ziel?

## Lebensstiländerungen<sup>5,6,7</sup>

**Regelmäßige Bewegung:** Streben Sie mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche an, wie z.B. zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen. Auch Krafttraining kann vorteilhaft sein.

**Gewichtskontrolle:** Wenn Sie Übergewicht haben, kann eine Gewichtsreduktion von 5–10% positive Auswirkungen auf Ihren LDL-C-Wert haben.

**Rauchen Sie nicht:** Rauchen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kann den LDL-C-Wert negativ beeinflussen. Ein Rauchstopp ist entscheidend für die Herzgesundheit.

## Medikamentöse Behandlung<sup>7</sup>

**Cholesterinsenker:** Falls Änderungen des Lebensstils nicht ausreichen, kann Ihr:e Ärzt:in Medikamente verschreiben. Es ist wichtig, diese wie verordnet einzunehmen und regelmäßig zur Kontrolle zu gehen.

## Regelmäßige Überwachung<sup>7</sup>

**Blutuntersuchungen:** Lassen Sie regelmäßig Ihre Cholesterinwerte überprüfen, um sicherzustellen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind und um Anpassungen bei Bedarf vorzunehmen.

## Stressmanagement<sup>8</sup>

**Stressreduktion:** Stress kann sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Techniken wie Meditation, Yoga oder Atemübungen können hilfreich sein.

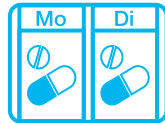
## Ernährungsanpassungen<sup>7</sup>

**Ernährungstipps finden Sie auf Seite 16.**

Es ist wichtig, diese Maßnahmen unter Anleitung eine:r Ärzt:in umzusetzen, besonders wenn Sie bereits andere gesundheitliche Probleme haben oder Medikamente einnehmen. Ihr:e Ärzt:in kann Ihnen dabei helfen, einen konkreten Plan zu erstellen und Ihre Fortschritte zu überwachen.

## Tipps für eine erfolgreiche Therapie

### Tablettenbox verwenden!



Eine Tablettenbox mit Fächern für jeden Tag der Woche oder sogar für jede Tageszeit kann helfen, den Überblick zu behalten und sicherzustellen, dass Sie keine Dosis vergessen.

### Routine schaffen!



Integrieren Sie die Einnahme Ihrer Medikamente in eine tägliche Routine. Wenn Sie eine feste Zeit und einen festen Ort wählen, wird die Einnahme zur Gewohnheit. Beachten Sie dabei, wenn bestimmte Medikamente vor, zu oder nach den Mahlzeiten eingenommen werden müssen.

### Erinnerungen einrichten!



Nutzen Sie einen Wecker, das Handy oder eine spezielle Medikamenten-App, um sich an die Einnahmezeiten erinnern zu lassen. Es gibt viele Apps, die Sie auch bei der Dokumentation unterstützen.

### Regelmäßige Arzttermine!



Vereinbaren Sie regelmäßig Termine bei Ihrer Arztpraxis oder Apotheke, um Ihre Medikation zu überprüfen. Besprechen Sie Nebenwirkungen oder Probleme – oft lassen sich diese minimieren oder besser verträgliche Alternativen finden.

### Familie & Freunde einbeziehen!



Bitten Sie jemanden in Ihrem Umfeld, Sie an die Einnahme zu erinnern oder Ihre Fortschritte zu überwachen. Manchmal kann eine zusätzliche Erinnerung von außen hilfreich sein.

### Verständnis und Motivation!



Verstehen Sie die Bedeutung Ihrer Medikamente und wie sie Ihnen helfen. Nur wenn die cholesterinsenkenden Medikamente regelmäßig und langfristig eingenommen werden, können Sie zu hohen LDL-C-Werten und damit Plaque-Ablagerungen verhindern.



# Wie kann ich mich gesund und ausgewogen ernähren?

Vier Pfeiler der Ernährungsoptimierung<sup>9</sup>

## Bedarfsgerechte Kalorienzufuhr

**Fettmodifikation:** Gesättigte Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln und festen Pflanzenfetten reduzieren

**Erhöhung der Ballaststoffzufuhr:** z.B. durch Gemüse, Vollkorn, Nüsse und Samen

**Reduktion von schnell verfügbaren Kohlenhydraten** (z.B. Einfachzucker) und Alkohol

Empfehlenswert ist die mediterrane Küche. Sie ist reich an Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Olivenöl bei gemäßigt Konsum von Fisch, Fleisch und Milchprodukten.



Besonders empfohlene Lebensmittel für eine cholesterinarme und ausgewogene Ernährung<sup>9</sup>

- **Vollkorn:** Brot, Nudeln
- **Gemüse:** viel rohes oder gekochtes Gemüse (Salat, Gurke, Tomaten)
- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Erbsen, Kichererbsen
- **Obst:** viel frisches oder gefrorenes Obst (Beeren, Äpfel, Birnen)
- **Fisch:** reich an Omega 3 und 6 (z.B. Lachs)
- **Fleisch:** Geflügel ohne Haut
- **Milchprodukte:** Magermilch und -joghurt
- **Dressings/Soßen:** Essig, Senf, fettfreie Soßen
- **Süßungsmittel:** wenige, kalorienarme Süßstoffe

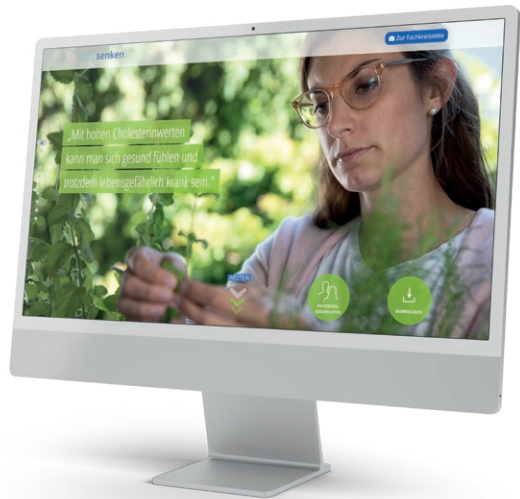
# Herzinfarkt Risikopass

Zur Beurteilung der Effektivität durchgeführter Maßnahmen sind regelmäßige Untersuchungen wichtig. Mithilfe einer Verlaufskontrolle können Veränderungen relevanter Körperwerte festgestellt werden.

	Ausgangswert	Zielwert	Erste Kontrolle nach 3 Monaten: Zielwert erreicht?	Zweite Kontrolle: Zielwert erreicht?	Dritte Kontrolle: Zielwert erreicht?	Vierte Kontrolle: Zielwert erreicht?
<b>BMI</b> (kg/m²)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<b>Blutdruck</b> [mmHg)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<b>Blutzucker</b> (nüchtern) (mg/dl oder mmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<b>Gesamtcholesterin</b> (mg/dl oder mmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<b>HDL-Cholesterin</b> (mg/dl oder mmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<b>LDL-Cholesterin</b> (mg/dl oder mmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<b>Triglyzeride</b> (mg/dl oder mmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<b>Lipoprotein(a)</b> (mg/dl oder nmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein			
<b>Harnsäure</b> (mg/dl oder µmol/l)			<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

# Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://ds.fyi/information-cholesterin-senken>



## Quellen:

1. Deutsche Herzstiftung. Cholesterin – was ist das? Abrufbar unter: <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/was-ist-cholesterin> (letzter Zugriff: September 2025). 2. DAN Netzwerk Deutscher Apotheker GmbH. Arteriosklerose. Abrufbar unter: <https://www.apotheken.de/krankheiten/4367-arteriosklerose> (letzter Zugriff: September 2025). 3. Atherosclerosis. Your quick guide. Abrufbar unter: [https://www.bhf.org.uk/-/media/files/information-and-support/publications/heart-conditions/g962\\_1117\\_atherosclerosis\\_web-gg\\_1217.pdf?rev=d9381f7b0700440eb9b154b87d3d693f](https://www.bhf.org.uk/-/media/files/information-and-support/publications/heart-conditions/g962_1117_atherosclerosis_web-gg_1217.pdf?rev=d9381f7b0700440eb9b154b87d3d693f) (letzter Zugriff: September 2025). 4. Mach F et al. Eur Heart J. 2025;00(1):1–20. 5. Arnett DK et al. Circulation. 2019;140(11):e596–e646. 6. Deutsches Krebsforschungszentrum. Rauchen und Herz-Kreislaufsystem. Abrufbar unter: [https://www.dkfz.de/fileadmin/user\\_upload/Krebspraevention/Download/pdf/FzR/FzR\\_2018\\_Rauchen-und-Herz-Kreislaufsystem.pdf](https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Krebspraevention/Download/pdf/FzR/FzR_2018_Rauchen-und-Herz-Kreislaufsystem.pdf) (letzter Zugriff: September 2025). 7. Wadhwa RK et al. J Clin Lipidol. 2016;10(3):472–489. 8. Deutsche Herzstiftung. Psyche und Stress: So schützen Sie Ihr Herz! Abrufbar unter: <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/psyche-und-stress> (letzter Zugriff: September 2025). 9. Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. (2020) ESC/EAS Pocket Guidelines. Diagnostik und Therapie der Dyslipidämien, Version 2019. Börm Bruckmeier Verlag GmbH, Grünwald Kurzfassung der „2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk“ (European Heart Journal; 2019 – doi/10.1093/eurheartj/ehz455).

DE/BIL/10/25/0001

