



**Wer seine Blutfette im Auge behält, tut seinen Gefäßen etwas Gutes und senkt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Das bekannteste Blutfett ist Cholesterin.**

# Cholesterin

**C**holesterin ist ein Fett, das für den Körper unverzichtbar ist und eine Vielzahl von Funktionen erfüllt. Es ist u. a. Bestandteil von Zellwänden sowie Ausgangsstoff für Sexualhormone, Gallensäuren und Vitamin D. Seine negative Seite zeigt Cholesterin, wenn es im Übermaß vorhanden ist.

Cholesterin wird vom Körper selbst produziert und ist außerdem in tierischen Fetten, die wir über die Nahrung aufnehmen, enthalten. Je nach Ernährungsgewohnheit bleibt mehr oder weniger viel Cholesterin ungenutzt. Ein Teil davon wird zur Leber transportiert und dort abgebaut. Der Rest des überschüssigen Cholesterin verbleibt im Blut und lagert sich in den Gefäßwänden ab. Es entstehen sogenannte arteriosklerotische Plaques, die zu einer Verengung und Verhärtung der Blutgefäße führen. Schreitet dieser Prozess, der als Atherosklerose bezeichnet wird, weiter fort, können die Organe immer schlechter mit Blut versorgt werden. Im schlimmsten Fall kann es zu einem Gefäßverschluss und damit zum Ausfall der betroffenen Organe und Gewebe kommen. Es drohen Herzinfarkt, Schlaganfall und die so genannte periphere arterielle Verschlusskrankheit.

Hohe Cholesterinwerte sind ein Warnsignal für Atherosklerose. Eine Umstellung der Ernährung so-

wie regelmäßige Bewegung helfen dabei, die Cholesterinwerte zu senken und das Risiko der Folgeerkrankungen zu reduzieren. Mitunter reichen diese Maßnahmen allein jedoch nicht aus. Insbesondere wenn sich bereits Ablagerungen in manchen Gefäßen gebildet haben, ist es sinnvoll, dem Fortschreiten der Atherosklerose zusätzlich medikamentös Einhalt zu gebieten. Arzneimittel, die darauf abzielen, die Blutfettwerte zu senken, werden allgemein als Lipidsenker bezeichnet. Statine gelten zurzeit als effektivste Therapie zur Lipidsenkung und Prävention der koronaren Herzkrankheit. Sie sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin herstellt.

Ältere Menschen, Personen mit zusätzlichen Risikofaktoren wie Übergewicht oder Diabetes, Raucher sowie alle, die erblich bedingt einen erhöhten Cholesterinspiegel haben, sollten ihre Blutfettwerte regelmäßig kontrollieren lassen.

Soviel zu den grundlegenden Fakten über Cholesterin. Wir wollen noch mehr Klarheit rund um das Thema Cholesterin schaffen und mit Irrtümern und Halbwahrheiten aufräumen. Lesen Sie, was Professor Dr. Klaus G. Parhofer von der Universitätsklinik München dazu zu sagen hat.

Professor Dr. Klaus G. Parhofer ist Professor für Endokrinologie und Stoffwechsel und forscht u. a. zum Schwerpunkt Fettstoffwechsel und Fettstoffwechselstörungen. Er erklärt die wichtigsten Fakten zu Cholesterin, Cholesterinwerten und Senkung des Cholesterinspiegels.



## Fakten zu Cholesterin und Cholesterinwerten

### Wahr oder falsch?

**„Cholesterin ist gar nicht gefährlich“**

Professor Parhofer: „Eine große Anzahl von Studien belegt, dass Menschen mit niedrigen Cholesterinwerten weniger Herz-Kreislaufkrankungen haben – und zwar unabhängig davon, ob jemand genetisch so ausgerüstet ist, ob er sich entsprechend ernährt oder ob er durch Medikamente seinen Cholesterinspiegel senkt. Überschüssiges Cholesterin im Blut lagert sich in Form atherosklerotischer Plaques in den Gefäßwänden ab. Die Gefäße verengen sich, verhärten, und das dahinter liegende Gewebe wird schlechter durchblutet. Herzinfarkt und Schlaganfall können die Folgen sein.“

### Wahr oder falsch?

**„Cholesterin-Zielwerte sind willkürlich festgelegt. Daher ist es auch nicht so wichtig, ob man sie erreicht oder nicht.“**

Professor Parhofer: „Richtig ist, dass Cholesterin-Zielwerte keine natürlichen Größen sind, sondern von Wissenschaftlern festgelegt wurden. Allerdings nicht willkürlich, sondern auf Basis zahlreicher Studienergebnisse: Dazu werteten Wissenschaftler die Cholesterinspiegel von Patienten mit und ohne Atherosklerose beziehungsweise Herz-Kreislaufkrankungen aus. Unter Berücksichtigung weiterer Risikofaktoren wie zum Beispiel Diabetes, Bluthochdruck und höherem Alter, bestimmten sie aus diesen Erfahrungswerten die anzustrebenden Cholesterinwerte. Diese Zielwerte sind nicht in Stein gemeißelt, doch sie sind ein hilfreiches Instrument, um Patienten und Behandlern ein Ziel zu geben, auf das Sie hinarbeiten können.“

### Wahr oder falsch?

**„Wer seinen Cholesterinspiegel senken will, muss einfach nur seine Lebensweise ändern.“**

Professor Parhofer: „Die Lebensweise spielt eine große Rolle bei der Vorbeugung von Atherosklerose und ihren Folgeerkrankungen. Eine abwechslungsreiche vollwertige Ernährung, Nichtrauchen und ausreichend Bewegung sind dafür unentbehrlich. Auf das tägliche Frühstücksei zu verzichten, ist nicht notwendig, denn das Nahrungs-Cholesterin hat nur einen mäßigen Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Anders bei den Triglyceriden, die ebenfalls maßgeblich an der Entstehung der Atherosklerose beteiligt sind. Der Triglycerid-Blutspiegel spricht stark auf die Ernährungsweise an und lässt sich durch einen sparsamen Umgang mit Zucker, Alkohol und tierischen Fetten wirksam senken. Gleichwohl gibt es Menschen, bei denen eine gesunde Lebensweise nicht ausreicht, um das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen zu reduzieren. Das kann zum Beispiel bei einem erblich bedingt erhöhten Cholesterinspiegel der Fall sein. Kommen weitere Risikofaktoren hinzu, so brauchen die Betroffenen zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall Medikamente, die den Cholesterinspiegel zuverlässig senken.“

### Wahr oder falsch?

**„Statine sind nur eine Erfindung der Pharmaindustrie, um Geld zu verdienen.“**

Professor Parhofer: „Es gibt wenige Medikamente, die so gut untersucht und für die der Nutzen so klar belegt ist, wie für die Statine. Bei den richtigen Patienten richtig eingesetzt, sind sie ein großer Gewinn für die Prävention ernster Herz-Kreislaufkrankungen.“

Weiterführende Informationen sowie praktische Tipps für einen gesünderen Lebensstil finden Sie auf der Internetseite des Bundesverbands für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V. unter: [www.bgv-cholesterin-senken.de](http://www.bgv-cholesterin-senken.de).