

## 14. Bundesweiter „Tag des Cholesterins“

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu denen Herzinfarkt und Schlaganfall zählen, sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Deutschland. Rund 350.000 Menschen sterben in Deutschland pro Jahr daran. Bei den meisten ließe sich das vermeiden, wenn die dafür verantwortlichen Risikofaktoren, wie eine Fettstoffwechselstörung, frühzeitig entdeckt und behandelt werden! Ein zu hoher (LDL) Cholesterinspiegel und eine zu hohe Blutkonzentration an Triglyzeriden zählen neben Rauchen, bauchbetontem Übergewicht, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und Bluthochdruck zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem spielt die Vererbung eine wichtige Rolle.

Aufklärung, frühe und regelmäßige Gesundheits-Checks, eine gesundheitsförderliche Lebensweise sowie eine frühzeitige Behandlung tragen dazu bei, einem Herzinfarkt wirksam vorzubeugen. „Jeder sollte seine eigenen Blutfettwerte kennen und Eltern die ihrer Kinder! Denn nur, wenn das persönliche Risiko bekannt ist, kann man rechtzeitig handeln“ – das ist das Anliegen der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. Seit ihrer Gründung vor über 25 Jahren und mit dem „Tag des Cholesterins“, der in diesem Jahr zum 14. Mal stattfindet, sagt die DGFF (Lipid-Liga) dem schleichenden Prozess der Atherosklerose und damit den Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall den Kampf an.

Mit der bundesweiten Kampagne „Tag des Cholesterins“ leistet die medizinische Fachgesellschaft einen großen Beitrag zur Aufklärung der Bevölkerung über die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch in diesem Jahr ruft die DGFF (Lipid-Liga) am und rund um den „Tag des Cholesterins“ zur Durchführung von Tests der Blutfettwerte sowie begleitenden Aufklärungsaktivitäten auf. Betriebe, Praxen, Kliniken und Apotheken in ganz Deutschland beteiligen sich daran.

Weitere Informationen über die DGFF (Lipid-Liga) e. V. im Internet unter [www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de)

## Was Sie über Ihren Fettstoffwechsel wissen sollten

**Cholesterin** zählt zu den Fetten (Lipiden) und ist ein lebenswichtiger Stoff. Es ist nicht nur Hauptbestandteil unserer Zellmembranen, sondern auch Vorstufe vieler Hormone und anderer wichtiger Substanzen im Körper, wie etwa Gallensäuren und Vitamin D. Cholesterin gelangt auf zwei Wegen in den Blutkreislauf: Die Leber stellt selbst Cholesterin her, und Cholesterin wird über die tägliche Nahrung, und zwar zusammen mit tierischen Fetten, aufgenommen.

**Triglyzeride** (Neutralfette) gelangen ebenfalls über die Nahrung in den Körper und dienen in erster Linie als Energielieferanten. Wird die aufgenommene Menge dafür nicht verbraucht, werden sie in den Fettspeichern gelagert. Im Fettgewebe eines normalgewichtigen Erwachsenen befinden sich 8 bis 10 Kilogramm Triglyzeride als Speicherfett.

Im Körper können Fette (Lipide), da sie wasserunlöslich sind, nur in Eiweißhüllen verpackt transportiert werden. Diese aus Fett (Lipid) und Eiweiß (Protein) bestehenden Transporter nennt man Lipoproteine. Sie werden nach ihrer Dichte unterschieden in: „gutes“ **HDL** (High Density Lipoproteins/Lipoproteine mit hoher Dichte) und „schlechtes“ **LDL** (Low Density Lipoproteins/Lipoproteine mit geringer Dichte). Außerdem gibt es **VLDL** (Very Low Density Lipoproteins/Lipoproteine mit sehr geringer Dichte).

## LDL, Triglyzeride, Lp(a), HDL: Was bedeutet das?

Das **LDL** ist der Transporter, der das Cholesterin zu den Zellen im Körper bringt und dort abgibt. Befindet sich zu viel LDL im Blut und sind die Zellen gesättigt, verbleiben die LDL im Blut, und das Cholesterin kann sich an den Wänden der Blutgefäße ablagern. Das führt zur sogenannten Arterienverkalkung (Atherosklerose).

Bei einem Zuviel an **Triglyzeriden**, die in VLDL transportiert werden, können sich die Fließeigenschaften des Blutes verschlechtern, was u. a. zu Durchblutungsstörungen in Herz und Gehirn sowie zu Entzündungen der Bauchspeicheldrüse führen kann. Zusammen mit niedrigen HDL-Konzentrationen stellen erhöhte Triglyzeridwerte ebenfalls ein Risiko für die Atherosklerose dar.

**Lipoprotein(a)** (Lp(a)) ist ein Fetttransporter im Blut. Ist sein Wert erhöht, steigt das Atheroskleroserisiko. Erhöhtes Lp(a) ist genetisch bedingt, d. h. Kinder erben diesen Risikofaktor von mindestens einem Elternteil oder nicht. Er lässt sich nicht durch den Lebensstil beeinflussen.

**Für LDL, Triglyzeride und Lp(a) gilt: Je niedriger – desto besser!**

Das **HDL** besitzt eine besondere Eigenschaft: Es kann bereits an Gefäßwänden abgelagertes Cholesterin aufnehmen und zur Leber zurück transportieren. Daher schützt HDL vor Artherosklerose und ihren Folgeerkrankungen.

**Für HDL gilt daher: Je höher – desto besser!**

Folgende Blutfettwerte gelten bei gesunden Erwachsenen und Kindern als „normal“:

	Kinder	Erwachsene
<b>Gesamtcholesterin</b>	Weniger als 170 mg/dl* bzw. 4,4 mmol/l	Weniger als 190 mg/dl bzw. 4,9 mmol/l
<b>LDL-Cholesterin</b>	Weniger als 110 mg/dl* bzw. 2,85 mmol/l	Weniger als 130 mg/dl bzw. 3,4 mmol/l
<b>HDL-Cholesterin</b>	Mehr als 45 mg/dl* bzw. 1,17 mmol/l	Mehr als 40 mg/dl bzw. 1 mmol/l
<b>Triglyzeride</b>	Weniger als 75 mg/dl* bzw. 0,75 mmol/l	Weniger als 150 mg/dl bzw. 1,7 mmol/l
<b>Lipoprotein(a)</b>	Weniger als 30 mg/dl bzw. weniger als 45 nmol/l	Weniger als 30 mg/dl bzw. weniger als 45 nmol/l

\* nach den Richtlinien des National Cholesterol Education Program (NCEP)

## Warum ist es so wichtig, seine Werte so früh wie möglich und regelmäßig bestimmen zu lassen?

Atherosklerose entsteht schleichend, meist ohne Beschwerden, bis es dann „plötzlich“ im mittleren Lebensalter zum Herzinfarkt kommt. Alarmierend sind aktuelle Studienergebnisse, wonach bei rund drei Vierteln einer Gruppe von zwar übergewichtigen, aber als gesund geltenden Kindern Auffälligkeiten im Stoffwechsel gefunden wurden. Bei vielen zeigen sich erste Veränderungen an den Blutgefäßwänden. Wird dies früh erkannt, ist die Chance vorzubeugen groß.

Einer der bedeutendsten Risikofaktoren sind erhöhte LDL-Cholesterinwerte. Das Risiko steigt, wenn weitere Risikofaktoren hinzukommen, wie:

- Rauchen
- Erbliche Vorbelastung\*\*
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Übergewicht
- Bluthochdruck

\*\*z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall in der Familie

Wer sein persönliches Herz-Kreislauf-Risiko berechnen möchte, findet Informationen dazu im Internet unter [www.assmann-stiftung.de](http://www.assmann-stiftung.de).

Messungen während des „Tag des Cholesterins“ der letzten Jahre ergaben, dass etwa 60 Prozent der erfassten Personen ihre Cholesterinwerte nicht kannten.

Aufklärung und Vorbeugung sind dringend notwendig – sowohl was die Cholesterinwerte als auch was zusätzliche Risikofaktoren angeht.

## Was kann ich selbst tun, damit sich meine Blutfettwerte verbessern?

Da eine nicht ausgewogene Ernährung (u. a. zu fettes Essen und eine zu hohe Kalorienzufuhr) und Bewegungsmangel häufige Ursachen für zu hohe LDL- und Triglyzeridkonzentrationen im Blut sind, kann eine Änderung des Lebensstils dazu beitragen, die Werte zu verbessern.

Hier die wesentlichen Empfehlungen:

- Gewicht reduzieren (bei Übergewicht)
- Sich regelmäßig bewegen (mindestens 30 Minuten mäßig anstrengende, ausdauerorientierte körperliche Aktivität an 5 Tagen in der Woche oder 20 bis 30 Minuten anstrengende körperliche Aktivität an 3 Tagen in der Woche)
- Viel Gemüse und Obst, wenig Fett, vor allem weniger tierisches Fett essen (aus Fleisch, Wurst, Milchprodukten, Schmalz u. ä.)
- 1 bis 2 Portionen fettreichen Fisch pro Woche (Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Sardine) frisch, geräuchert, tiefgekühlt oder aus der Dose essen, um viel Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen
- Die Aufnahme von Cholesterin reduzieren (wenig tierische Fette, Innereien, Krustentiere, Eier u. a.)
- Bei hohen Triglyzeridwerten: keinen Alkohol trinken und wenig schnell resorbierbare Kohlenhydrate wie Zucker (z. B. aus Limonaden und Colagetränken) konsumieren

## Wenn's „in der Familie“ liegt: Umso früher kontrollieren

Sind in Ihrer Familie (bei blutsverwandten Angehörigen wie Eltern, Großeltern, Geschwistern) erhöhte Cholesterinwerte bekannt? Gibt es in Ihrer Familie Fälle von Schlaganfall oder Herzinfarkt (bei Männern vor dem 55. und bei Frauen vor dem 65. Lebensjahr)?

**Falls ja, sollten Sie auf jeden Fall Ihre Cholesterinwerte bestimmen lassen – und die Ihrer Kinder! Ein Tropfen Blut genügt.**

Warten Sie nicht erst ab, bis Ihr Kind in die Grundschule kommt, sondern lassen Sie die Werte möglichst früh überprüfen.

Falls in Ihrer Familie bislang keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen und/oder Fettstoffwechselstörungen bekannt sind, sollten Sie bei Ihren Kindern spätestens ab dem 10. Lebensjahr die Blutwerte messen lassen.

Erwachsene sollten ebenfalls ihre Werte kennen. Ab dem 35. Lebensjahr („Check-up 35“ alle zwei Jahre möglich) bezahlt die gesetzliche Krankenversicherung zumindest die Bestimmung des Gesamtcholesterins. Sind die Werte erhöht, sollten in jedem Fall das HDL- und das LDL-Cholesterin sowie die Triglyzeridwerte bestimmt werden.

## Fachbegriffe und ihre Bedeutung

### Atherosklerose (Arterienverkalkung)

Entstehung von fetthaltigen Ablagerungen (Plaques) in den Arterienwänden, die zur verminderten Durchblutung oder zum Gefäßverschluss führen können, weil sich durch plötzliche Instabilität ein Blutgerinnsel bildet. Das durch das betroffene Gefäß versorgte Gewebe wird dann vermindert oder gar nicht mehr durchblutet. Die Folge können Herzinfarkt oder Schlaganfall sein.

### Bauchumfang

Bei Frauen normal bis max. 88 cm, bei Männern bis max. 102 cm.

### Herzinfarkt

Minderdurchblutung eines Teils des Herzmuskels, die zum Untergang von Herzmuskelzellen führt. Der Herzinfarkt ist fast immer Folge einer Atherosklerose (siehe dort).

### Schlaganfall

Untergang von Gehirnzellen durch plötzliche Minderdurchblutung oder Unterbrechung der Blutzufuhr, meist infolge eines kompletten oder teilweisen Verschlusses eines Gefäßes im Gehirn.

## Weiterführende Informationen

Hrsg. Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V. – erhältlich über die DGFF-Geschäftsstelle oder zu bestellen unter [www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de) und die Bücher auch im Buchhandel (ISBN). Die Preise verstehen sich jeweils incl. 7% MwSt. zzgl. Versandkosten.

### Buch „Bessere Cholesterinwerte auch ohne! Medikamente – ein Wegweiser mit kritischer Bewertung“

Prof. Dr. med. Aloys Berg, Dr. rer. biol. hum. Heike Kantner, Prof. Dr. med. Daniel König, ISBN 978-9-9806477-0-0

Preis: Nichtmitglieder 16,80 €, DGFF-Mitglieder 14,80 €

### Buch „Fettstoffwechselstörungen und ihre Folgeerkrankungen Ihre Fragen – unsere Antworten“, ein ausführliches Nachschlagewerk rund um die Themen Fettstoffwechselstörungen und Atherosklerose,

Prof. Dr. med. Achim Weizel, Dr. rer. biol. hum. Heike Kantner, Prof. Dr. med. Hans-Ulrich Klör ISBN 978-3-9806477-1-7

Preis: Nichtmitglieder 19,90 €, DGFF-Mitglieder 17,50 €

### „Cholesterinratgeber“ (5. Auflage)

Preis: Nichtmitglieder 4,30 €, DGFF-Mitglieder 3,80 €

### „Der Lipidpass“ – zur laufenden Dokumentation der Lipidwerte

Preis: 1,60 €

### Patientenratgeber „Fettstoffwechselstörungen“

Was ist eine Fettstoffwechselstörung? Welches sind die gesundheitlichen Risiken?

Warum ist der Einsatz von Medikamenten wichtig?

Preis: 1,95 €

### Patientenratgeber „Erhöhte Triglyzeride“

Was sind Fettstoffwechselstörungen? Was sind Triglyzeride?

Welches sind die gesundheitlichen Risiken? Welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es?

Preis: 2,50 €

### Patientenratgeber „Lipoprotein (a) – ein unabhängiger Risikomarker für Herz-Kreislaufkrankungen“

Warum müssen erhöhte Lipoprotein(a)-Konzentrationen behandelt werden? Welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es? Wann sollte die Lipid-Apherese zum Einsatz kommen?

Preis: 2,50 €

### Patientenratgeber „Lipid-Apherese – ein wichtiger Therapieansatz“

Was sind Fettstoffwechselstörungen? Was ist eine Lipid-Apherese? Wann sollte die Lipid-Apherese zum Einsatz kommen? Welches sind die gesundheitlichen Risiken?

Preis: 2,50 €

### Patientenratgeber „Fettstoffwechselstörungen und pAVK“:

Fettstoffwechselstörungen. Ein bedeutender Risikofaktor für eine periphere Arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)

Preis: 2,80 €

### Ratgeber für Eltern: „Fettstoffwechselstörungen bei Kindern und Jugendlichen“

Preis: 1,95 €

Alle Broschüren gibt es auch kostenfrei zum Herunterladen auf [www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de)

Für die Unterstützung des „Tag des Cholesterins 2016“ danken wir folgenden Firmen (Stand: Mai 2016):

- AMGEN GmbH, München
- BERLIN-CHEMIE AG, Berlin
- CHIESI GmbH, Hamburg
- Fresenius Medical Care GmbH, Bad Homburg
- Kaneka Pharma Europe N. V., Eschborn
- MSD Sharp & Dohme GmbH, Haar
- Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Berlin

**Prävention geht uns alle an! Machen Sie mit: Unterstützen auch Sie unsere Arbeit mit einer Spende!**

Eine Spendenbescheinigung erhalten Sie nach Eingang des Betrages auf dem Spendenkonto:

Deutsche Apotheker- und Ärztebank e.G., Mainz, Kontoinhaber: DGFF (Lipid-Liga) e.V., Konto-Nr.: 0 002 842 521 BLZ: 300 606 01, IBAN DE77 3006 0601 0002 8425 21

Stichwort: „Prävention geht uns alle an!“

**Weitere Informationen erhalten Sie beim Veranstalter**

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V.

Mörfelder Landstraße 72 · 60598 Frankfurt a. M.  
Telefon: 069/96 36 52-18 · Fax: 069/96 36 52-15  
info@lipid-liga.de · [www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de)

Sitz der Gesellschaft: Wiesbaden, Reg.-Nr. 2577



**Bewahren Sie Ihr Herz und Ihre Gefäße vor Schaden!  
Lassen Sie Ihre Blutfettwerte bestimmen,**

**bei uns am:**

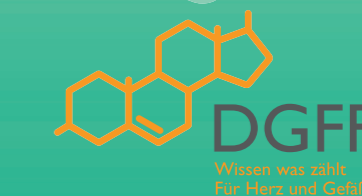


Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V.

# 14. Bundesweiter Tag des Cholesterins

## Freitag, 3. Juni 2016

**Herz und Gefäße vor Schaden bewahren:  
Blutfettwerte messen lassen –  
je früher, desto besser!**



Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V.