



Pressemitteilung

Tag des Cholesterins am 14. Juni 2024

Wenig Cholesterin im Blut – weniger Herzinfarkte, Schlaganfälle und Durchblutungsstörungen

Gelnhausen – 11. Juni 2024 Bei der Lebenserwartung belegt Deutschland im westeuropäischen Vergleich den letzten Platz – zu diesem überraschenden Ergebnis kommen aktuellen Studien des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) und weiterer Einrichtungen für demografische Forschung^{1,2}. Die Autoren machen unter anderem Versäumnisse in der Vorbeugung und rechtzeitigen Diagnose von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie deren Behandlung als eine Ursache dieser besorgniserregenden Entwicklung aus. Das rückt die Bedeutung der Blutfette in den Fokus, denn sind die Werte von LDL-Cholesterin und Lipoprotein(a) dauerhaft zu hoch, können Ablagerungen in den Blutgefäßen (Atherosklerose) zu Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen in den Beinen führen. Viele Menschen kennen ihre Cholesterinwerte nicht. Zum Tag des Cholesterins ruft die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen (DGFF) Lipid-Liga e.V. dazu auf, frühzeitig und regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen mit einem Check der Blutfettwerte wahrzunehmen.

Zu hohe Blutfettwerte sind die wichtigste Ursache für Atherosklerose
Wenig Bewegung, langes Sitzen, Rauchen, unausgewogene Ernährung, Alkoholkonsum und Stress – dieser heute weit verbreitete Lebensstil schlägt sich wortwörtlich in den Blutgefäßen nieder: Ihre empfindliche

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

Vorstand:

Prof. Dr. med. Oliver Weingärtner
Vorsitzender

Dr. med. Anja Vogt
Stellv. Vorsitzende

Prof. Dr. med. Volker Schettler
Stellv. Vorsitzender

Prof. Dr. med. Peter Grützmaker
Schatzmeister

Prof. Dr. med. Jörg Bojunga

Prof. Dr. med. Karl Otfried Schwab

Prof. Dr. med. Ulrich Julius

Prof. Dr. med. Hans-Ulrich Klör

Postanschrift

Kuhgasse 9
63571 Gelnhausen
Telefon 06051 / 490 84-18
Telefax 06051 / 490 84-2218
Email: info@lipid-liga.de
Internet: <http://www.lipid-liga.de>

Sitz der Gesellschaft

Wiesbaden, Reg.-Nr. 2577

Pressekontakt:

Iris Löhlein – Geschäftsstelle – Kuhgasse 9, 63571 Gelnhausen
Tel.: 06051 / 490 84-18, Fax: 06051 / 490 84-2218; E-Mail: iris.loehlein@lipid-liga.de + info@lipid-liga.de



**Wissen, was zählt –
für Herz und Gefäße**

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

Innenauskleidung wird geschädigt und es lagern sich nach und nach Blutfette und Kalk ab. Atherosklerose – früher als Arterienverkalkung bezeichnet – entsteht schleichend und oft lange Zeit unentdeckt, weil sie keine Beschwerden verursacht. Durch einen dauerhaft zu hohen Wert von LDL-Cholesterin oder Lipoprotein(a) verengen sich Blutgefäße durch Ablagerungen immer mehr, bis es ohne Vorwarnung zu einem Verschluss kommt. Je nachdem, wo er auftritt, führt der Gefäßverschluss zu einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall oder zu Durchblutungsstörungen in den Beinen, einer so genannten peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK). Kommen zu den Fettstoffwechselstörungen weitere Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes mellitus hinzu und liegt eine erbliche Vorbelastung oder bauchbetontes Übergewicht vor, erhöht sich das Risiko für solche Herz-Kreislauf-Erkrankungen drastisch.

Blutfette messen lassen und wenn nötig handeln!

Frühzeitige und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen mit einem Check der Blutfettwerte sind zu empfehlen, um bei Bedarf entsprechend gegensteuern zu können. Besonders wichtig ist die Messung, wenn es bei blutsverwandten Angehörigen wie Eltern, Kindern, Großeltern und Geschwistern zu einem Schlaganfall, Herzinfarkt oder zu PAVK gekommen ist, bei verwandten Männern vor dem 55. und bei Frauen vor dem 60. Lebensjahr, oder erhöhte Cholesterinwerte bekannt sind. Erwachsene zwischen dem 18. und 35. Lebensjahr haben einmalig Anspruch auf eine von der Krankenkasse bezahlte Bestimmung der Blutfettwerte. Ab dem 35. Lebensjahr werden die Kosten für die Untersuchung alle drei Jahre im Rahmen des „Check-up 35“ übernommen. Die Messung des Lp(a), die einmal im Leben erfolgen sollte, ist bisher kein Bestandteil dieser Check-ups, d. h. man sollte die Bestimmung beim Arztbesuch extra ansprechen und muss die Kosten oft selbst tragen.

Erhöhte Blutfettwerte senken und Atherosklerose vorbeugen

Durch einen gesundheitsförderlichen Lebensstil lassen sich erhöhte Blutwerte von LDL-Cholesterin und Triglyzeriden und lässt sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Schon wenige Veränderungen im Lebensstil – vor allem bei Bewegung und Ernährung – können die Blutfettwerte verbessern. Lässt sich aber zum Beispiel ein erhöhtes LDL-Cholesterin auf diese Art nicht in den Griff bekommen oder sind die Werte deutlich zu hoch, stehen wirksame und sehr gut verträgliche Medikamente zur Verfügung. Je früher man erhöhte Werte senkt, desto besser kann man seine Blutgefäße vor Schäden schützen.

Vorstand:

Prof. Dr. med. Oliver Weingärtner
Vorsitzender

Dr. med. Anja Vogt
Stellv. Vorsitzende

Prof. Dr. med. Volker Schettler
Stellv. Vorsitzender

Prof. Dr. med. Peter Grützmaker
Schatzmeister

Prof. Dr. med. Jörg Bojunga

Prof. Dr. med. Karl Otfried Schwab

Prof. Dr. med. Ulrich Julius

Prof. Dr. med. Hans-Ulrich Klör

Postanschrift

Kuhgasse 9
63571 Gelnhausen
Telefon 06051 / 490 84-18
Telefax 06051 / 490 84-2218
Email: info@lipid-liga.de
Internet: <http://www.lipid-liga.de>

Sitz der Gesellschaft

Wiesbaden, Reg.-Nr. 2577

Pressekontakt:

Iris Löhlein – Geschäftsstelle – Kuhgasse 9, 63571 Gelnhausen
Tel.: 06051 / 490 84-18, Fax: 06051 / 490 84-2218; E-Mail: iris.loehlein@lipid-liga.de + info@lipid-liga.de



Auf die Höhe der Werte und das Gesamtrisiko kommt es an
Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil aller Zellmembranen – den äußeren Hüllen aller Körperzellen – und unverzichtbar für viele Stoffwechselprozesse und die Bildung von Hormonen und Vitamin D. Probleme aber macht Cholesterin, wenn dauerhaft zu viel davon im Blut ist, das heißt die Blutwerte bestimmte Grenzwerte überschreiten. Und Cholesterin ist nicht der einzige Blutfettwert, auf den es ankommt. Es sind drei Werte, die man im Blick behalten sollte: Den Wert für LDL-Cholesterin, den für Triglyzeride und – zumindest einmal im Leben – den Wert für Lipoprotein(a), der einen Hinweis auf eine erblich bedingte Fettstoffwechselstörung liefern kann.

**Wissen, was zählt –
für Herz und Gefäße**

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

Vorstand:

Prof. Dr. med. Oliver Weingärtner
Vorsitzender

Dr. med. Anja Vogt
Stellv. Vorsitzende

Prof. Dr. med. Volker Schettler
Stellv. Vorsitzender

Prof. Dr. med. Peter Grützmacher
Schatzmeister

Prof. Dr. med. Jörg Bojunga

Prof. Dr. med. Karl Otfried Schwab

Prof. Dr. med. Ulrich Julius

Prof. Dr. med. Hans-Ulrich Klör

Wie hoch dürfen die Werte sein?

Internationale Leitlinien nennen als Orientierung für einen gesunden Erwachsenen ohne Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung einen LDL-Cholesterinwert von unter 116 mg/dl (3,0 mmol/l). Der Wert für Triglyzeride sollte 150 mg/dl (1,7 mmol/l) nicht überschreiten. Eine Sonderstellung nimmt das Lipoprotein(a) ein, das zumindest einmal im Leben überprüft werden sollte. Der Lp(a)-Wert gilt als erhöht ab 30 mg/dl (bzw. 75 nmol/l).

Was das Laborergebnis für jeden Einzelnen bedeutet, hängt von mehreren Faktoren ab und sollte zwischen Ärztin bzw. Arzt und Patient*in besprochen werden.

Quellen:

¹ Grigoriev, P., Sauerberg, M., Jasilionis, D. *et al.* (2024): Sterblichkeitsentwicklung in Deutschland im internationalen Kontext. *Bundesgesundheitsbl* **67**, 493–503. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03867-9>

² Jasilionis *et al.* (2023): The underwhelming German life expectancy. *Europ J Epidemiol* **38**: 839-850. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10654-023-00995-5>

Redaktionshinweise:

Bei der Texterstellung wurde auf den Einsatz von KI-Technologie verzichtet.



Die DGFF (Lipid-Liga) bietet zum Thema „Fettstoffwechselstörungen“ sowie zu speziellen Themen Broschüren an. Sie stehen im Internet unter <https://www.lipid-liga.de/broschure/> zum kostenlosen Herunterladen zur Verfügung oder können gedruckt angefordert werden.

Pressekontakt:

Iris Löhlein – Geschäftsstelle – Kuhgasse 9, 63571 Gelnhausen
Tel.: 06051 / 490 84-18, Fax: 06051 / 490 84-2218; E-Mail: iris.loehlein@lipid-liga.de + info@lipid-liga.de

Postanschrift

Kuhgasse 9
63571 Gelnhausen
Telefon 06051 / 490 84-18
Telefax 06051 / 490 84-2218
Email: info@lipid-liga.de
Internet: <http://www.lipid-liga.de>

Sitz der Gesellschaft

Wiesbaden, Reg.-Nr. 2577



**Wissen, was zählt –
für Herz und Gefäße**

Über die DGFF (Lipid-Liga) e. V.:

Die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. besteht seit mehr als 35 Jahren und hat aktuell über 1.700 ärztliche Mitglieder. Die Gesellschaft ist ein unabhängiger Ansprechpartner für Fragestellungen rund um den Fettstoffwechsel und die Atherosklerose. Ihre Aufgabe sieht die DGFF (Lipid-Liga) in der Aufklärung durch Umsetzung und Vermittlung gesicherter Erkenntnisse auf dem Gebiet der Prävention, Diagnostik und Therapie. www.lipid-liga.de

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

Vorstand:

Prof. Dr. med. Oliver Weingärtner
Vorsitzender

Dr. med. Anja Vogt
Stellv. Vorsitzende

Prof. Dr. med. Volker Schettler
Stellv. Vorsitzender

Prof. Dr. med. Peter Grützmacher
Schatzmeister

Prof. Dr. med. Jörg Bojunga

Prof. Dr. med. Karl Otfried Schwab

Prof. Dr. med. Ulrich Julius

Prof. Dr. med. Hans-Ulrich Klör

Postanschrift

Kuhgasse 9
63571 Gelnhausen
Telefon 06051 / 490 84-18
Telefax 06051 / 490 84-2218
Email: info@lipid-liga.de
Internet: <http://www.lipid-liga.de>

Sitz der Gesellschaft

Wiesbaden, Reg.-Nr. 2577

Pressekontakt:

Iris Löhlein – Geschäftsstelle – Kuhgasse 9, 63571 Gelnhausen
Tel.: 06051 / 490 84-18, Fax: 06051 / 490 84-2218; E-Mail: iris.loehlein@lipid-liga.de + info@lipid-liga.de