PATIENTENINFORMATION

Statine: Mythen und Fakten

Was Sie über Statine wissen sollten

Statine senken das LDL-Cholesterin und schützen vor Herzinfarkten und Schlaganfällen. Wie groß ihr Nutzen ist, hängt von Ihrem persönlichen Gefäßrisiko ab.

DGFL
Deutsche Gesellschaft für Lipidologie e.V. – Lipid-Liga

MYTHOS	FAKT
„Ich lebe gesund und fühle mich gut. Ich brauche kein Statin.“	 Gesunde Ernährung und Bewegung sind die Basis. Sie reichen jedoch nicht immer aus, um LDL ausreichend zu senken. Hohes LDL-Cholesterin verursacht keine Beschwerden, kann Gefäße aber **langfristig schädigen**.
„Statine braucht man nur bei extrem hohem Cholesterin.“	 Entscheidend ist das **Gesamtrisiko**. Dazu zählen auch bestehende Gefäßerkrankungen, Alter, Blutdruck, Rauchen und Diabetes. Bei hohem Risiko ist eine Behandlung oft schon bei mäßig erhöhtem LDL sinnvoll.
„Statine verursachen häufig Muskelschmerzen.“	 In großen verblindeten Studien waren **über 90 %** der Muskelbeschwerden unter Statinen nicht durch den Wirkstoff verursacht. Auch die Erwartung von Nebenwirkungen kann Beschwerden auslösen oder verstärken: der Nocebo-Effekt. Echte Muskelnebenwirkungen sind selten, schwere Muskelschäden **extrem selten**.
„Nahrungsergänzungsmittel sind genauso wirksam.“	 Nahrungsergänzungsmittel bewirken keine oder allenfalls eine geringe LDL-C-Senkung. Ein Schutz vor Herzinfarkt oder Schlaganfall ist **nicht belegt**. Auch natürliche Produkte können Nebenwirkungen verursachen. Roter Reis enthält einen **statinähnlichen Wirkstoff**.
„Statine schaden dem Gedächtnis.“	 Kontrollierte Studien zeigen **keine Beeinträchtigung** des Gedächtnisses durch Statine. Große Beobachtungsstudien weisen sogar auf ein niedrigeres Demenzrisiko hin.
„Statine verursachen Diabetes.“	 Statine erhöhen den Blutzucker nur geringfügig. Eine Diabetesdiagnose wird dadurch vor allem bei Menschen begünstigt, deren Werte bereits nahe an der Diabetesgrenze liegen. Bei entsprechender Indikation **überwiegt der Schutz** vor Herzinfarkt und Schlaganfall durch ein Statin deutlich.
„Statine schädigen die Leber.“	 Erhöhte Leberwerte bedeuten **nicht** automatisch, dass die Leber geschädigt ist. Schwere Leberschäden durch Statine sind sehr selten. Bei bestimmten chronischen Lebererkrankungen gibt es sogar Hinweise auf einen schützenden Effekt.



GEMEINSAM DIE PASSENDE THERAPIE FINDEN UND HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

Beschwerden oder Bedenken? Sprechen Sie uns an. Gemeinsam finden wir eine wirksame und verträgliche Behandlung.

Fachliche Bearbeitung: Dr. med. Benjamin Lechner und Dr. med. Anja Vogt, DGFL – Lipid-Liga e. V. · Stand: September 2026