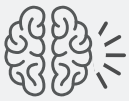
PATIENTENINFORMATION

# 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.

| 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