



## Pressemitteilung

### 17. Tag des Cholesterins am 14. Juni 2019

## Zu hohe Cholesterinwerte können für Herz und Kreislauf gefährlich werden

Frankfurt, 03. Juni 2019 – Ist das „schlechte“ LDL-Cholesterin im Blut zu hoch, kann sich eine Atherosklerose, d. h. Ablagerungen in den Blutgefäßwänden, entwickeln. Davon spürt man zunächst nichts, weshalb sie bei vielen Menschen zu lange unentdeckt bleibt. Das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko aber steigt. Deshalb ruft die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. am *Tag des Cholesterins* die Bevölkerung dazu auf, ihre Blutfettwerte messen zu lassen und zu handeln bevor es zu spät ist.

„Lassen Sie Ihre Blutfettwerte checken, um ein mögliches Risiko für Ihre Herz- und Gefäßgesundheit frühzeitig zu erkennen und zu entschärfen“, rät der Kardiologe Professor Dr. med. Oliver Weingärtner, Vorsitzender der DGFF (Lipid-Liga). Rund um den 14. Juni bieten Ärzte und Apotheker Messaktionen an. Außerdem haben Versicherte zwischen dem 18. und 35. Lebensjahr einmalig Anspruch auf eine ärztliche Gesundheitsuntersuchung mit Bestimmung der Blutfettwerte, ab dem 35. Lebensjahr dann alle drei Jahre beim „Checkup 35“.

Fettstoffwechselstörungen, die sich durch erhöhtes LDL-Cholesterin und/oder Lipoprotein(a) und/oder erhöhte Triglyzeride bemerkbar machen, zählen zu den wichtigsten Ursachen für kardiovaskuläre Erkrankungen und Todesfälle. Kommen noch weitere sogenannte Risikofaktoren hinzu wie Nikotinkonsum, bauchbetontes Übergewicht, Diabetes mellitus, Bluthochdruck sowie eine ererbte Veranlagung, steigt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko noch weiter an.

### Wie hoch dürfen Blutfettwerte sein?

Bei Erwachsenen ohne zusätzliche Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung empfehlen die Europäischen Leitlinien:

- Gesamt-Cholesterin: um 200 mg/dl bzw. 5,2 mmol/l
- LDL-Cholesterin: weniger als 115 mg/dl bzw. 3 mmol/l
- Triglyzeride: weniger als 150 mg/dl bzw. 1,7 mmol/l
- Lipoprotein(a): weniger als 30 mg/dl bzw. weniger als 75 nmol/l

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

PD 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

Mörfelder Landstraße 72  
60598 Frankfurt a. M.  
Telefon 069 - 96 36 52 – 18  
Telefax 069 - 96 36 52 – 15  
Email: [info@lipid-liga.de](mailto:info@lipid-liga.de)  
Internet: <http://www.lipid-liga.de>

### Sitz der Gesellschaft

Wiesbaden, Reg.-Nr. 2577

### Bankverbindung

Deutsche Apotheker- und  
Ärztebank e.G., Mainz  
Konto-Nr. 0002842521  
(BLZ 30060601)  
IBAN DE77 3006 0601 0002 8425  
21  
BIC DAAEDED

Steuer-Nr. 045 255 02465  
Finanzamt Frankfurt am Main



Sind die LDL-Cholesterinwerte zu hoch, wird der behandelnde Arzt den persönlichen Zielwert danach festlegen, ob noch weitere Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung vorliegen, und entscheiden, ob ein Medikament eingesetzt werden sollte. Wenn eine familiäre Form der Hypercholesterinämie vorliegt oder sich schon eine Atherosklerose oder gar eine Herz-Kreislauf-Krankheit entwickelt hat, liegt der Zielwert für LDL-Cholesterin niedriger (unter 100 mg/dl bzw. unter 70 mg/dl).

Aber einerlei, ob ein Medikament zum Einsatz kommt oder nicht: Ein gesundheitsförderlicher Lebensstil ist die Basis aller Empfehlungen. Dazu gehört eine Ernährung mit wenig Fett aus Fleisch, Wurst und Käse sowie wenig Zucker. Gemüse, Vollkorn, Obst und Fisch sollten den Speiseplan dominieren dazu Nüsse und Öle wie Lein-, Oliven- und Rapsöl. Außerdem wichtig sind viel und regelmäßige Bewegung, ausreichende Entspannungspausen und der Verzicht aufs Rauchen.

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

#### 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 30 Jahren und hat aktuell über 1.000 Mitglieder. Die fachärztliche 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.

Weitere Informationen unter [www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de)

#### Pressekontakt:

Iris Löhlein  
DGFF (Lipid-Liga) e. V.  
– Leitung der Geschäftsstelle –  
Mörfelder Landstraße 72, 60598 Frankfurt a. M.  
Tel.: 069 / 96 36 52-18, Fax: 069 / 96 36 52-15  
E-Mail: [iris.loehlein@lipid-liga.de](mailto:iris.loehlein@lipid-liga.de) oder [info@lipid-liga.de](mailto:info@lipid-liga.de)

**Wir freuen uns bei Abdruck über ein Belegexemplar oder einen Hinweis. Vielen Dank!**

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

PD 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

Mörfelder Landstraße 72  
60598 Frankfurt a. M.  
Telefon 069 - 96 36 52 – 18  
Telefax 069 - 96 36 52 – 15  
Email: [info@lipid-liga.de](mailto:info@lipid-liga.de)  
Internet: <http://www.lipid-liga.de>

#### Sitz der Gesellschaft

Wiesbaden, Reg.-Nr. 2577

#### Bankverbindung

Deutsche Apotheker- und  
Ärztebank e.G., Mainz  
Konto-Nr. 0002842521  
(BLZ 30060601)  
IBAN DE77 3006 0601 0002 8425  
21  
BIC DAAEDED

Steuer-Nr. 045 255 02465  
Finanzamt Frankfurt am Main