

## **Cholesterin im Blick behalten – Herzinfarktisiko senken**

### **Herzstiftung informiert über Risiken zu hoher Cholesterinwerte und gibt Tipps zur Senkung**

(Frankfurt a. M., 29. Oktober 2020) Hohe Cholesterinwerte zählen zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Insbesondere hohe LDL-Werte steigern das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Umgekehrt können niedrige Werte Herz und Gefäße schützen. Studien haben die günstigen Effekte sehr niedriger LDL-Werte belegt und zu neuen Therapieempfehlungen geführt (1). Wie hoch die Cholesterinwerte sein dürfen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. „Entscheidend ist, wie hoch das gesamte Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist“, betont der Herzspezialist Prof. Dr. med. Ulrich Laufs vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Dies wird neben dem Lebensalter und dem Geschlecht durch Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes und andere Faktoren beeinflusst“, betont der Direktor der Klinik und Poliklinik für Kardiologie am Universitätsklinikum Leipzig. Die Herzstiftung bietet Experten-Informationen über Ursachen und Folgen hoher Cholesterinwerte für Betroffene in dem kostenfreien Ratgeber „Hohes Cholesterin: Was tun?“ an, anzufordern unter Tel. 069 955128-400 oder per Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) Infos für Betroffene rund um das Thema Cholesterin bietet die Herzstiftungs-Homepage [www.herzstiftung.de/cholesterin](http://www.herzstiftung.de/cholesterin)

#### **Wie Cholesterin den Gefäßen schadet**

Grundsätzlich ist Cholesterin kein Giftstoff, sondern ein lebenswichtiger, fettähnlicher Baustein für Zellwände sowie Ausgangsstoff für die Bildung von Gallensäuren und verschiedenen Hormonen. Das Problem entsteht, wenn zu viel Cholesterin an der falschen Stelle ist. Cholesterin ist in Wasser oder Blut nicht löslich und wird daher mittels verschiedener Eiweißstoffe „verpackt“ transportiert. Besondere Bedeutung kommt dabei dem LDL (Low Density Lipoprotein) zu. Ist zu viel LDL-Cholesterin (LDL-C) vorhanden, gelangt LDL-Cholesterin aus dem Blut in die Gefäßwand. Dort verursacht es Gefäßverkalkungen, die Arteriosklerose. Je mehr Ablagerungen (Plaques) sich an den Gefäßwänden bilden, desto stärker verengen sie sich. Dadurch steigt das Risiko, dass sich Gefäße im Herzen und Gehirn verschließen und einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen. Eine regelmäßige Kontrolle der Cholesterinwerte im Rahmen des Gesundheits-Check-Ups beim Hausarzt zählt daher zu den wichtigsten Maßnahmen der Herzvorsorge.

## Neue Zielwerte für LDL-Cholesterin

Prinzipiell gilt: Je niedriger die LDL-Cholesterinwerte, desto niedriger ist das Risiko für Herz und Gefäße. „Es ist sehr gut dokumentiert, dass eine medikamentöse Senkung des LDL-Cholesterins zu einer Senkung des Herz-Kreislauf-Risikos führt“, erklärt Laufs. Auch die Senkung der Werte ohne Medikamente könne das Risiko reduzieren. Entsprechend den neuen Therapieempfehlungen werden folgende LDL-Werte angestrebt:

- Für gesunde Menschen ohne Risikofaktoren gilt ein LDL-Cholesterinwert unter 115 mg/dl (<3,0 mmol/l) als Zielwert.
- Bei gesunden Menschen mit einzelnen Risikofaktoren, beispielsweise Übergewicht oder leicht erhöhtem Blutdruck, sollte der LDL-Cholesterinwert unter 100 mg/dl (<2,6 mmol/l) liegen.
- Für Patienten mit Diabetes oder mehreren Risikofaktoren sollte ein LDL-Cholesterin von unter 70 mg/dl (<1,8 mmol/l) angestrebt werden.
- Bei Patienten mit bekannten Gefäßverkalkungen, z. B. mit einem Stent in den Herzkranzgefäßen oder Patienten nach Herzinfarkt oder Schlaganfall und anderen Personen mit sehr hohem Risiko liegt der LDL-C-Zielwert unter 55 mg/dl (1,4 mmol/l). Bei besonderen Risiko-Konstellationen kann es sinnvoll sein das Cholesterin noch weiter zu senken.

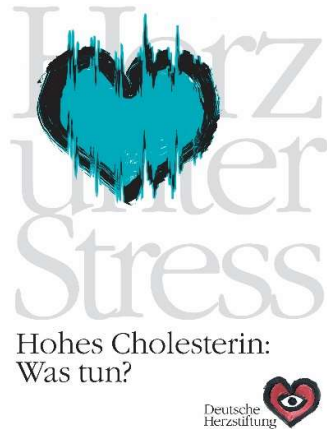
## Hohe Cholesterinwerte senken

Liegen die Werte des LDL-Cholesterins oberhalb der empfohlenen Grenze, rät die Herzstiftung zunächst zu einer Veränderung des Lebensstils. Eine gesunde Ernährung sowie – bei Übergewicht – eine Gewichtsreduzierung können deutliche Effekte auf den Cholesterinspiegel haben. „Allerdings wird die Bedeutung der Ernährung häufig überschätzt, weil hohe Cholesterinwerte im Wesentlichen genetisch bedingt sind“, gibt der Herzspezialist zu bedenken. Zu einem herzgesunden Lebensstil gehören zudem der Verzicht auf Nikotin sowie regelmäßige Bewegung. „Gut geeignet sind Ausdauersportarten wie Wandern, Laufen oder Schwimmen“, rät Laufs. Diese Maßnahmen dienen der Herz- und Gefäßgesundheit insgesamt. Zur Senkung von stark erhöhten Cholesterinspiegeln stehen gut untersuchte Medikamente zur Verfügung. Die Gruppe der Statine ist dabei die erste Wahl. „Für Statine ist in großen wissenschaftlichen Studien bewiesen, dass sie das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall senken, und ihre Einnahme über viele Jahrzehnte gilt als sicher“, unterstreicht Laufs. Lässt sich der Cholesterinspiegel mit Statinen nicht ausreichend senken, kann eine Kombinationstherapie mit neueren Wirkstoffgruppen sinnvoll sein.

**Tipp:** Ausführliche Informationen zu den Ursachen und Folgen hoher Cholesterinwerte sowie zu den neuen Therapieempfehlungen finden Sie im Ratgeber „Hohes Cholesterin: was tun?“, den Sie unter 069 955128-400 oder [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) kostenfrei bestellen können sowie auf unserer Homepage im Online-Beitrag [www.herzstiftung.de/cholesterin](http://www.herzstiftung.de/cholesterin)

Informieren Sie sich über die bundesweiten Herzwochen zur Volkskrankheit  
Herzschwäche: [www.herzstiftung.de/herzwochen2020](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2020)

Fotomaterial erhalten Sie auf Anfrage unter [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de) oder per Tel.  
unter 069 955128-114



Prof. Dr. med. Ulrich Laufs, Mitglied im  
Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen  
Herzstiftung, Direktor der Klinik und Poliklinik für  
Kardiologie am Universitätsklinikum Leipzig

Foto: Universitätsklinikum Leipzig

### **(1) Wissenschaftliche Literatur**

European Heart Journal, Vol. 41, Issue 1, 1 January 2020, Pages 111–188,  
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz455> : 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of  
dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk: The Task Force for the  
management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European  
Atherosclerosis Society (EAS)

Cholesterol Treatment Trialists C. Efficacy and safety of statin therapy in older people: a meta-  
analysis of individual participant data from 28 randomised controlled trials. Lancet 2019;393:407–  
415.

Bhatt DL et al.; REDUCE-IT Investigators. Cardiovascular risk reduction with icosapent ethyl for  
hypertriglyceridemia. N Engl J Med 2019;380:11–22.

O' Donoghue ML et al. Lipoprotein(a), PCSK9 inhibition, and cardiovascular risk. Circulation  
2019;139:1483–1492.

### **Kontakt**

Deutsche Herzstiftung

Pressestelle:

Michael Wichert/Pierre König

Tel. 069 955128-114/-140

E-Mail: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)

[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)