



Informationsbroschüre für Patienten

CHOLESTERIN WIRKSAM SENKEN

Bundesverband für
Gesundheitsinformation und
Verbraucherschutz –
Info Gesundheit e.V.



VORWORT	3
1. WAS IST CHOLESTERIN?	4
■ Die wichtigsten Aufgaben der Blutfette	4
■ LDL-Cholesterin: Das „schlechte“ Cholesterin	4
■ HDL-Cholesterin: Das „gute“ Cholesterin	5
■ Triglyceride	5
2. WARUM STELLEN ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE EIN RISIKO FÜR DIE GESUNDHEIT DAR?	6
■ Atherosklerose	6
■ Herzinfarkt	7
■ Schlaganfall	8
■ Schuppenflechte	8
3. WELCHE RISIKOFAKTOREN FÜR GEFÄSS- UND HERZERKRANKUNGEN GIBT ES AUSSERDEM?	9
4. WIE KANN ICH EINEN ÜBERHÖHTEN CHOLESTERIN-SPIEGEL SENKEN?	11
■ Ernährung	11
■ Bewegung	13
■ Behandlungsmethoden	15
ANHANG: Informations- und Beratungsadressen	18

Prof. Dr. Klaus G. Parhofer
Leitender Oberarzt der
Medizinischen Klinik II – Großhadern
Klinikum der Universität München



Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihr Arzt hat erhöhte Cholesterinwerte bei Ihnen festgestellt? Dann hat er Ihnen ja sicher auch gesagt, dass ein hoher Cholesteringehalt im Blut dauerhaft zu Atherosklerose – auch unter dem Begriff Arterienverkalkung bekannt – führen kann. Die Ablagerungen in den Blutgefäßen, die sich über Jahre hinweg unbemerkt und zunächst beschwerdefrei entwickeln können, sind die Hauptursache für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Um Ihren Cholesterinspiegel dauerhaft zu senken, sind Sie gefragt! In dieser Broschüre informieren wir Sie über die Aufgaben der Blutfette, die Risiken hoher Cholesterinwerte in Form von Folgeerkrankungen und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit in den Griff bekommen. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung tragen entscheidend dazu bei, die Blutfettwerte zu regulieren. Da eine medikamentöse Behandlung ergänzend dazu notwendig sein kann, stellen wir Ihnen verschiedene Wirkstoffe vor.

Hohe Cholesterinwerte sind ein Warnsignal. Lassen Sie deshalb Ihren Cholesterinspiegel regelmäßig durch Ihren Arzt kontrollieren – und werden Sie aktiv!

1. WAS IST CHOLESTERIN?

■ DIE WICHTIGSTEN AUFGABEN DER BLUTFETTE

Cholesterin zählt zu den Blutfetten und ist lebensnotwendig! Unser Körper benötigt diesen fettähnlichen Stoff als Baustein für die Zellen, als Ausgangssubstanz zur Bildung von Hormonen, zur Herstellung von Gallensäuren, die für die Verdauung sowie zur Produktion von Vitamin D erforderlich sind.

CHOLESTERIN HAT WICHTIGE AUFGABEN:

- Bestandteil der Zellwände
- Bildung von Sexualhormonen (Testosteron, Östrogene, Gestagene)
- Bildung von Gallensäuren
- Bildung von Vitamin D

Damit die Blutfette zu den Körperzellen und Organen transportiert werden können, benötigen sie eine Träger-substanz, weil sie nicht wasserlöslich sind. Diese Aufgabe übernehmen Eiweiße, die sich mit den Blutfetten zu Lipoproteinen verbinden. Man unterscheidet zwei Arten von Cholesterin, weil sie durch unterschiedliche Lipoproteine transportiert werden.

■ LDL-CHOLESTERIN: DAS „SCHLECHTE“ CHOLESTERIN

LDL-Partikel (engl.: **L**ow **D**ensity **L**ipoprotein = Lipoprotein niedriger Dichte) transportieren den größten Anteil des Cholesterins im Blut von der Leber zu den Körperzellen. Ist die Aufnahmemöglichkeit der Zellen für Cholesterin erschöpft, verbleiben die LDL-Partikel im Blutkreislauf. Zu hohe LDL-Werte im Blut bergen das Risiko für Ablagerungen in den Gefäßwänden und können damit zur Entwicklung einer Atherosklerose beitragen.

■ HDL-CHOLESTERIN: DAS „GUTE“ CHOLESTERIN

HDL-Partikel (engl.: **H**igh **D**ensity **L**ipoprotein = Lipoprotein hoher Dichte) nehmen Cholesterin von den Körperzellen auf und bringen es zurück zur Leber, wo es eine wichtige Aufgabe bei der Verdauung erfüllt. Sogar in den Arterienwänden abgelagertes Cholesterin kann wieder herausgelöst werden, weshalb HDL eine schützende Rolle bei der Atherosklerose spielt.



Für unsere Gesundheit spielt die Zusammensetzung der Nahrungsfette eine wichtige Rolle – im Unterschied zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die an verschiedenen Stoffwechsellvorgängen beteiligt sind, wandern die tierischen Fette meist direkt in die Depots.

■ TRIGLYCERIDE

Die Triglyceride, die auch zu den Blutfetten zählen, dienen uns als Energiequelle und Energiespeicher, als Stütze und Polster für Organe und Knochen, als Wärmeisolierung und vieles mehr. Triglyceride, häufig auch als Neutralfette bezeichnet, machen etwa 90 Prozent der Nahrungsfette aus. Hohe Triglyceridwerte gelten ebenfalls als Risikofaktor für kardiovaskuläre (= Herz und Blutgefäße betreffende) Erkrankungen.

AUCH WENN ES KEINE GENERELLEN CHOLESTERIN-NORMALWERTE GIBT, KÖNNEN FOLGENDE WERTE ALS ORIENTIERUNG ANGESEHEN WERDEN:

- Gesamtcholesterin: < 200 mg/dl (5,2 mmol/l)
- HDL-Cholesterin: > 40 mg/dl (1 mmol/l)
- LDL-Cholesterin: < 100 mg/dl (2,5 mmol/l)
- Triglyceride: < 150 mg/dl (1,7 mmol/l)

Die Konzentration der Blutfette im Blut wird in Milligramm pro Deziliter oder Millimol pro Liter angegeben.

2. WARUM STELLEN ERHÖHTE CHOLESTERIN- WERTE EIN RISIKO FÜR DIE GESUNDHEIT DAR?



Atherosklerose kann sich über viele Jahre unbemerkt entwickeln. Das LDL-Cholesterin fördert die Entstehung von atherosklerotischen Plaques und begünstigt dadurch den Gefäßverschluss.

Der Körper produziert den meisten Teil des Cholesterins selber, einen kleineren Anteil nimmt er über die Nahrung auf. So ist sicher gestellt, dass Cholesterin auch bei schlechtem Nahrungsangebot vorhanden ist. Nehmen wir viel Cholesterin über die Nahrung zu uns, stellt unser Körper weniger her; produziert umgekehrt die Leber viel Cholesterin, stoppt unser Körper dessen Aufnahme aus der Nahrung. Dieser Kreislauf kann durch bestimmte Einflüsse gestört werden und aus dem Gleichgewicht geraten.

■ ATHEROSKLEROSE

Bleiben die überschüssigen LDL-Partikel im Blut und lagern sich in den Gefäßwänden ab, entstehen atherosklerotische Plaques, die zu einer Verengung und Verhärtung der Blutgefäße führen. Schreitet dieser Prozess, der als Atherosklerose oder Arterienverkalkung bezeichnet wird, weiter fort, werden die Organe immer schlechter mit Blut versorgt. Im schlimmsten Fall kann es zu einem Gefäßverschluss und damit zum Ausfall der betroffenen Organe und Gewebe kommen. Die Folgen von Atherosklerose können Herzinfarkt, Schlaganfall und die periphere arterielle Verschlusskrankheit sein.

■ HERZINFARKT

Eine solche Gefäßverengung hat schwerwiegende Folgen, wenn die Herzkranzgefäße, auch Koronargefäße genannt, betroffen sind. Wird der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt, spricht man von einer koronaren Herzkrankheit (KHK). Ein typisches Symptom ist die Angina pectoris. Die Beschwerden äußern sich durch ein Gefühl der Enge in der Brust, verbunden mit Schmerzen, die bis in die Arme ausstrahlen können.

Häufig durch körperliche Anstrengung ausgelöst, klingen die Symptome bei Ruhe zunächst einmal wieder ab. Wer dieses Warnsignal jedoch ignoriert, riskiert ein Fortschreiten der Atherosklerose und damit der koronaren Herzkrankheit. Gewebe, das nicht mehr durchblutet wird, stirbt ab, was zu Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche führen kann. Werden größere Bereiche des Herzens nicht mehr ausreichend versorgt, kommt es zum Herzinfarkt.

WIE HOCH DÜRFEN DIE LDL-CHOLESTERINWERTE BEI PATIENTEN MIT BESTIMMTEN RISIKOFAKTOREN SEIN?

- Bei sehr hohem kardiovaskulärem Risiko (KHK, Diabetes mellitus, chronische Nierenerkrankung):
< 70 mg/dl (1,8 mmol/l)
- Bei hohem kardiovaskulärem Risiko (hoher Blutdruck, Fettstoffwechselstörung*):
< 100 mg/dl (2,5 mmol/l)
- Bei moderatem kardiovaskulärem Risiko:
< 115 mg/dl (3,0 mmol/l)

* Erhöhte Cholesterinwerte können durch erblich bedingte Stoffwechselerkrankungen (z. B. familiäre Hypercholesterinämie) oder bestimmte Vorerkrankungen zustande kommen.

Die Konzentration der Blutfette im Blut wird in Milligramm pro Deziliter oder Millimol pro Liter angegeben.

■ SCHLAGANFALL

Atherosklerose kann überall entstehen – auch in den Blutgefäßen, die zum Gehirn führen. Schwindelgefühle oder Ohnmacht können auf eine mangelnde Sauerstoffversorgung hindeuten, ein vollständiger Gefäßverschluss führt zum Schlaganfall. Da Hirnareale bereits nach wenigen Minuten ohne Sauerstoff absterben, kann ein Schlaganfall unwiderrufliche Hirnschäden nach sich ziehen oder sogar zum Tod führen.

■ SCHAUFENSTERKRANKHEIT



Der Fachbegriff für die Schaufensterkrankheit heißt *Claudicatio intermittens* – das heißt übersetzt: unterbrochenes Hinken.

Sind die Arterien der Beine von Atherosklerose betroffen, werden die Muskeln nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Bereits nach kurzen Gehstrecken führt das zu starken, krampfartigen Schmerzen in den Beinen, die oft zum Stehenbleiben zwingen.

Dieses Symptom der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit ist als Schaufensterkrankheit bekannt.

Nehmen Sie die Warnsignale ernst! Auch wenn bereits eine Schädigung der Blutgefäße besteht, ist es sinnvoll, den **RISIKOFAKTOREN** für Atherosklerose entgegenzuwirken.

3. WELCHE RISIKOFAKTOREN FÜR GEFÄSS- UND HERZERKRANKUNGEN GIBT ES AUSSERDEM?

Auch wenn die Ursachen einer Atherosklerose bis heute nicht genau bekannt sind, weiß man doch, dass bestimmte Faktoren das Risiko für Atherosklerose und damit das Auftreten von Gefäß- und Herzerkrankungen erhöhen. Einige dieser Risikofaktoren sind vermeidbar, da sie durch einen ungesunden Lebensstil hervorgerufen werden, andere lassen sich leider nicht beeinflussen.

WICHTIGE BEEINFLUSSBARE RISIKOFAKTOREN:

- Bewegungsmangel
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Hohe LDL-Cholesterinwerte
- Hohe Triglyceridwerte
- Metabolisches Syndrom (s. Kasten auf Seite 10)
- Niedrige HDL-Cholesterinwerte
- Rauchen
- Übergewicht



WICHTIGE NICHT BEEINFLUSSBARE RISIKOFAKTOREN:

- Geschlecht
- Alter
- Erbliche Belastung: In der Familie ist bei Verwandten ersten Grades bereits eine koronare Herzerkrankung aufgetreten oder es liegt eine familiäre Hypercholesterinämie (s. Seite 7) vor.

METABOLISCHES SYNDROM

Immer mehr Menschen sind durch das gemeinsame Auftreten von Übergewicht, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes, Bluthochdruck und anderen Krankheiten gesundheitlich gefährdet. Kommen mindestens drei dieser Zivilisationskrankheiten zusammen, spricht man vom metabolischen Syndrom. Schon jeder einzelne dieser Faktoren schädigt die Blutgefäße und kann zu Atherosklerose führen. In Kombination multipliziert sich jedoch das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, um ein Vielfaches. Erster Hinweis auf ein metabolisches Syndrom ist ein Bauchumfang von mehr als:



- 88 cm bei Frauen
- 102 cm bei Männern

BODY-MASS-INDEX (BMI) BERECHNEN

Normalgewichtig oder zu dick? Mit einer simplen Formel können Sie Ihren Body-Mass-Index selbst berechnen.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (in kg)}}{\text{Größe}^2 \text{ (in m)}}$$

Ein Beispiel: Sie sind 1,70 Meter groß und 80 Kilogramm schwer. Dann rechnen Sie:

$$1,70 \times 1,70 = 2,89 \quad 80 : 2,89 = 27,7$$

BMI-KLASSIFIKATION DER WHO*

- 18,5 bis 24: Normalgewicht
- 25 bis 29: Übergewicht
- Über 30: Adipositas (Fettleibigkeit)

Berechnen Sie Ihren BMI ganz einfach online mit unserem Rechner unter www.bgv-cholesterin-senken.de/risikofaktoren.html.

* Die angegebene BMI-Klassifikation bezieht sich nur auf Erwachsene.

4. WIE KANN ICH EINEN ÜBERHÖHTEN CHOLESTERINSPIEGEL SENKEN?

Die Deutschen sind zu dick. Wie die jüngsten Zahlen des Statistischen Bundesamts von 2013 bestätigen, sind 52 Prozent der Erwachsenen zu schwer. Besonders alarmierend: Immer mehr Kinder leiden an Übergewicht. In den vergangenen 20 Jahren hat sich die Zahl der dicken oder sogar fettleibigen Kinder und Jugendlichen verdoppelt. Aus dicken Kindern werden häufig auch dicke Erwachsene. Schuld daran sind eine falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Wer sich gesund ernährt und regelmäßig Sport treibt, senkt den Cholesterinspiegel und damit auch das Risiko für Atherosklerose.

■ ERNÄHRUNG

Der Mensch ist, was er isst. Leider isst er zu oft das Falsche und davon auch noch zu viel. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung bietet den besten Schutz für Ihre Gefäße und Ihr Herz. Mehr Fisch, weniger fettreiche Fleisch- oder Wurstsorten, fettarme Milchprodukte, hochwertige Pflanzenöle wie Raps- oder Olivenöl sowie Obst und Gemüse sind die wichtigsten Bausteine für eine herzgesunde Ernährung. Das bedeutet nicht, dass Sie auf tierische Fette gänzlich verzichten müssen, aber Sie sollten den Genuss beson-



Essen Sie viel Obst, Gemüse und Salat und vermeiden Sie versteckte Fette in Wurst, Gebäck und Fertigprodukten: Statt der empfohlenen 70 Gramm Fette pro Tag nehmen die Deutschen fast doppelt so viel zu sich.



WAS TREIBT DEN CHOLESTERINSPiegel IN DIE HÖHE?

- Fette wie Butter, Schweineschmalz, Palmöl, Kokosfett
- Fette Fleisch- und Wurstsorten wie Speck, Bratwurst, Salami, Mettwurst, Leberwurst
- Innereien wie Leber oder Hirn
- Fette Käsesorten, Sahne, Sahnejoghurt, Eigelb
- Schokolade, Gebäck, Kekse, Chips

MEIDEN SIE ALKOHOL BEI ERHÖHTEN TRIGLYCERIDEN!

ders cholesterinreicher Lebensmittel (s. Kasten) einschränken, wenn Sie bereits einen erhöhten Cholesterinspiegel haben. Die Empfehlung von Ernährungswissenschaftlern lautet, dass der Anteil der gesättigten Fettsäuren an der Nahrung nicht mehr als ein Drittel ausmachen sollte.

DAS A UND O EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

- Obst und Gemüse haben einen positiven Effekt auf den Blutfettspiegel.
- Ballaststoffe binden bei der Verdauung Cholesterin an sich und sorgen dafür, dass der Körper weniger Blutfette aufnimmt.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
- Um Gewicht zu reduzieren oder Übergewicht zu vermeiden, sollten Sie Ihren Zuckerkonsum einschränken.



Schlemmen wie am Mittelmeer

Dass Genuss bei einer gesunden Ernährung nicht auf der Strecke bleiben muss, beweist die mediterrane Küche. In den Mittelmeerländern stehen täglich frisches Gemüse, Fisch, Reis oder Nudeln sowie hochwertiges Olivenöl auf dem Speiseplan. Studien belegen, dass die Menschen hier seltener an Krebs und Herzbeschwerden erkranken.

■ BEWEGUNG

Der Weg ist das Ziel – Bewegung erhöht den Verbrauch von Körperfetten. Vor allem Ausdauersportarten wie Radfahren, Joggen, Wandern oder Schwimmen wirken sich positiv auf die Fettverbrennung aus. Als besonders effektiv hat sich ein 20-minütiges Training erwiesen, das im Idealfall mehrmals pro Woche durchgeführt wird. Davon sollten sich Einsteiger



Lieber regelmäßig statt übermäßig. Schon ein bewegter Alltag verbessert Ihre Cholesterin-Bilanz.

TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

- Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit. Sollten Sie auf Bus, Bahn oder Auto angewiesen sein, steigen Sie eine Station früher aus oder parken Sie ein Stück weiter entfernt und legen den Rest des Weges zu Fuß zurück.
- Lassen Sie Fahrstuhl oder Rolltreppe links liegen und nehmen Sie stattdessen die Treppe.
- Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang an der frischen Luft.
- Erledigen Sie Ihre Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad.



CHECKLISTE FÜR EINSTEIGER

Lust auf mehr? Wir haben Tipps, wie Sie den Übergang von einem bewegten Alltag zu einem regelmäßigen Sportprogramm am besten gestalten.

- **Gesundheits-Check:** Lassen Sie sich vor Trainingsbeginn durchchecken, da Sie bei Herzerkrankungen oder orthopädischen Beschwerden nicht jede Sportart ausüben dürfen.
- **Die richtige Sportart:** Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen wirklich Spaß macht. Nur so bleiben Sie am Ball.
- **Allein oder im Verein?** Probieren Sie aus, was Ihnen mehr liegt – alleine Ihre Runden im Park zu drehen oder mit anderen gemeinsam Sport zu treiben.
- **Der Trainingsplan:** Planen Sie Ihr Bewegungsprogramm fest in den Tagesablauf ein, das hilft am Anfang, den inneren Schweinehund zu überwinden.
- **Belastung langsam steigern:** Egal, für welche Sportart Sie sich entscheiden – fangen Sie langsam an. Steigern Sie nach und nach Tempo, Laufzeit oder Gewichte.
- **Belastung variieren:** Wer bis ins hohe Alter fit bleiben will, sollte neben Ausdauer auch Kraft und Beweglichkeit trainieren.
- **Die richtige Ausrüstung:** Gute Schuhe sind gerade bei Ausdauersportarten das A und O. Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten. Das gilt auch für Anschaffungen wie Nordic-Walking-Stöcke, Fahrräder oder Schwimmbrillen.

und/oder Bewegungsmuffel aber nicht abschrecken lassen: Jeder Schritt zählt. Bringen Sie zunächst einmal Ihren Alltag in Schwung. Dafür müssen Sie keine Sportskanone sein. Durchstarten können Sie immer noch.

■ BEHANDLUNGSMETHODEN

Eine Umstellung der Ernährung, regelmäßige Bewegung und Nikotinverzicht sind grundlegende Bausteine im Kampf gegen Atherosklerose. Wenn das nicht ausreicht, um die Cholesterinwerte nachhaltig zu verbessern und damit die Gefahr eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls zu senken, ist eine medikamentöse Therapie angezeigt. Das heißt allerdings nicht, dass Sie Ihre neu erworbenen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten nun wieder aufgeben dürfen – Medikamente helfen lediglich dabei, ein Fortschreiten der Atherosklerose zu verhindern.

Arzneimittel, die die Cholesterinsenkung unterstützen, werden als Lipidsenker bezeichnet und unterscheiden sich in ihrer Wirksamkeit und Verträglichkeit voneinander. Ihr Arzt wird Ihnen sagen, welcher Arzneistoff am besten für Sie geeignet ist.



Neben den hier vorgestellten Wirkstoffen gibt es noch weitere Arzneimittel, die cholesterinsenkend wirken. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt oder Apotheker.

CHOLESTERINSYNTHESEHEMMER (STATINE)

- Die am häufigsten verordneten Cholesterinsenker sind Statine. Sie sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin herstellt, indem sie ein Enzym, das

maßgeblich an der Produktion von Cholesterin in der Leber beteiligt ist, blockieren. Dadurch sinken die LDL-Werte im Blut und das Wachstum der Plaques an den Gefäßwänden kann verlangsamt oder gestoppt werden. Auch eine Rückbildung ist möglich.

- Zu den häufigsten Nebenwirkungen von Statinen gehören Magen-Darm-Beschwerden, Muskelschmerzen und erhöhte Leberwerte.

CHOLESTERINRESORPTIONSHEMMER

- Diese Substanzen hemmen die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung über den Darm. Dadurch kann ein erhöhter LDL-Spiegel im Blut gesenkt

VORSORGE BEIM ARZT

Ab dem 35. Lebensjahr haben Versicherte alle zwei Jahre Anspruch auf eine Gesundheitsuntersuchung, den Gesundheits-Check-up. Im Rahmen dieser Früherkennungsmaßnahme überprüft Ihr Hausarzt unter anderem die Cholesterinwerte. Da Störungen des Fettstoffwechsels nicht nur Folge eines ungesunden Lebensstils, sondern auch genetisch bedingt sein können, sollten auch schlanke und sportliche Menschen die Untersuchungen wahrnehmen. Bei Kindern empfiehlt sich ein einmaliger Check im Alter von 10 Jahren.

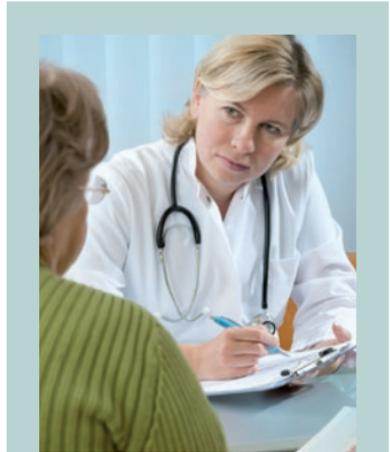


werden. Wie bei den Statinen können auch durch Cholesterinresorptionshemmer die anderen Blutfettwerte positiv beeinflusst werden.

- Zu den häufigsten Nebenwirkungen von Cholesterinresorptionshemmern gehören Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen und Müdigkeit.

FIBRATE

- Fibrate senken die Produktion von Triglyceriden in der Leber. Gleichzeitig erhöhen sie die HDL-Werte, so dass vermehrt Cholesterin aus den Körperzellen aufgenommen, zur Leber transportiert und dort abgebaut werden kann.



Lipidsenkende Medikamente müssen dauerhaft eingenommen werden. Zur Therapiekontrolle werden regelmäßig die Blutfettwerte bestimmt.

- Zu den häufigsten Nebenwirkungen von Fibraten gehören Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts und eine Neigung zu Gallensteinen.

KOMBINATION

- In einigen Fällen reicht die Gabe einer einzelnen Substanz nicht aus, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Dann kann es sinnvoll sein, mehrere Wirkstoffe miteinander zu kombinieren (z. B. einen Synthesemittel mit einem Resorptionshemmer). Ob Ihr Arzt Ihnen ein Kombinationspräparat verschreibt, hängt davon ab, wie hoch die LDL-Konzentration in Ihrem Blut ist und wie groß Ihr individuelles Risiko für Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.

INFORMATIONEN- UND BERATUNGSADRESSEN

- **www.cholco.org**
Patientenorganisation für Patienten mit Familiärer Hypercholesterinämie oder anderen schweren genetischen Fettstoffwechselstörungen
- **www.cholesterin-persoendlich-nehmen.de**
Umfassende Informationen rund um das Thema Cholesterin von der Sanofi-Aventis Deutschland GmbH
- **www.dach-praevention.eu**
D•A•CH-Gesellschaft Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V.
- **www.dge.de**
Ernährungstipps der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. in Bonn
- **www.herzstiftung.de**
Informationen zu Herzkrankheiten von der Deutschen Herzstiftung e.V.
- **www.lipid-liga.de**
Wissen was zählt – Für Herz und Gefäße; Informationsangebot der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V.
- **www.schlaganfall-hilfe.de**
Schlaganfall – Wissen von Prävention über Notfallhilfe bis Rehabilitation; Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Information & Aufklärung dank Ihrer Unterstützung!

Gesundheit ist unser kostbarstes Gut. Doch trotz des medizinischen Fortschritts steigt die Zahl chronischer und anderer Erkrankungen. Der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V. (BGV) hat sich zum Ziel gesetzt, dem Informationsbedürfnis von Patienten, Verbrauchern, Ärzten, Apothekern und anderen Beschäftigten aus dem medizinischen Bereich nachzukommen. Dabei sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen, da wir keine öffentlichen Mittel beanspruchen.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit. Mitgliedsbeiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar. Bis 200 Euro gilt die abgestempelte Quittung bzw. Kopie des Bankauszugs als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 200 Euro senden wir Ihnen die Spendenbescheinigung gerne auf Anfrage zu. Vielen Dank!



Kontoverbindung:

BGV – Info Gesundheit e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE38 3702 0500 0008 1037 01

BIC BFSWDE33XXX

Stichwort: Spende

**Für Spenden können Sie auch unser Online-Formular nutzen:
www.bgv-info-gesundheit.de/spende.html**



Bildnachweis:

Seite 1: Fotolia/tunedin

Seite 5: Fotolia/rcfotostock

Seite 6: Fotolia/Yeko Photo Studio

Seite 8: Photodisc/Life after 40

Seite 9: Imagesource/Science and Medicine II

Seite 10: Fotolia/Ljupco Smokovski

Seite 11: Imagesource/Cucinare

Seite 12: Imagesource/Cucinare

Seite 13: Fotolia/Lumagraphica

Seite 14: Fotolia/Diego Cervo

Seite 15: Fotolia/Gina Sanders

Seite 16: Fotolia/flairimages

Seite 17: Fotolia/Alexander Rath

Seite 19: Fotolia/Yuri Arcurs

Auflage 2017

Besuchen Sie uns auch unter:

www.bgv-cholesterin-senken.de



Bundesverband für Gesundheitsinformation
und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V.
Geschäftsführer: RA Erhard Hackler
Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn
Telefon: 0228/9379950
www.bgv-info-gesundheit.de

© Bundesverband für
Gesundheitsinformation und
Verbraucherschutz – Info Ge-
sundheit e. V., Referat Presse-
und Öffentlichkeitsarbeit,
Heilsbachstraße 32,
53123 Bonn
Telefon: 0228/9379950
Telefax: 0228/3679390

Abdruck, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des
Herausgebers.

ISBN 978-3-931281-58-8

Mit freundlicher Unterstützung von



BERLIN-CHEMIE
MENARINI