

HOHES CHOLESTERIN TUT NICHT WEH.

Deshalb: Blutfette messen – Gefäße schonen!



Hohes Cholesterin tut nicht weh

Alljährlich ruft die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe den „Tag gegen den Schlaganfall“ aus. Am 10. Mai 2023 geht es um die Blutfette, ein unbekanntes Risiko für viele. Das will die Stiftung ändern.

Viele Schlaganfälle sind vermeidbar

270.000 Menschen pro Jahr erleiden in Deutschland einen Schlaganfall. Rund 60 Prozent der Betroffenen sind langfristig auf Therapien, Hilfsmittel oder Pflege angewiesen. Dabei wären etwa 70 Prozent der Schlaganfälle vermeidbar – durch einen gesunden Lebensstil und die Behandlung von Risikofaktoren. Viele Aufklärungskampagnen drehen sich um Bluthochdruck, seltener geht es um das Cholesterin. „Dabei wäre hier Aufklärung genauso wichtig“, erklärt Nadine Hunting, Präventionsexpertin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

Testreihe in Unternehmen

Mehr als 7.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter deutscher Unternehmen und Behörden nahmen am Risiko-Check der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe teil. Ein Ergebnis der Testreihe war besonders markant: 45 Prozent der Teilnehmenden zeigten kritische Cholesterinwerte. „Das waren häufig jüngere Frauen, die sonst unauffällig waren und von ihren Werten überrascht wurden“, berichtet Nadine Hunting. Ungünstige Cholesterinwerte verdoppeln das Risiko für einen Schlaganfall.

Cholesterin schädigt Gefäße

Wenn auf Dauer eine erhöhte Menge an LDL-Cholesterin im Blut zirkuliert, lagert es sich an unseren Gefäßwänden ab. Diesen Vorgang nennt man auch Atherosklerose, Arterienverkalkung im Volksmund. Sie kann zu einem Gefäßverschluss führen. Ein hoher Cholesterinspiegel kann genetisch bedingt sein, die Betroffenen spüren ihn nicht. „Umso wichtiger ist es, Risikoträger zu identifizieren“, erklärt Hunting. Trotz genetischer Vorbelastung ist ein gesunder Lebensstil immer grundlegend für die Behandlung eines zu hohen Cholesterinspiegels und anderer Risikofaktoren.

Genetik ausgleichen

Dass gesundes Leben sich lohnt, zeigen die Ergebnisse einer Studie aus den USA. Eine Arbeitsgruppe um Professorin Myriam Fornage vom Health Science Center Houston veröffentlichte jetzt die Ergebnisse einer Langzeitbeobachtung von mehr als 11.000 Probanden. Dabei zeigte sich, dass viele Teilnehmende ihr Schlaganfall-Risiko trotz erblicher Vorbelastung durch einen entsprechenden Lebensstil deutlich senken konnten. Entscheidend dafür waren sieben beeinflussbare Faktoren: Gesamtcholesterin, Blutdruck, Blutzucker, körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen und das Gewicht. Richtig eingestellt, minimierten die Teilnehmenden den Effekt eines hohen genetischen Risikos und gewannen bis zu sechs Lebensjahre ohne Schlaganfall.

Werte rechtzeitig messen

Die Stiftung empfiehlt, Cholesterinwerte frühzeitig zu überprüfen. Insbesondere dann, wenn bereits Schlaganfälle und Herzinfarkte in der Familie vorkamen. Eine erste Messung des Gesamtcholesterins ist ganz einfach in vielen Apotheken möglich.

Der Tag gegen den Schlaganfall steht in diesem Jahr unter dem **Motto „Hohes Cholesterin tut nicht weh. Deshalb: Blutfette messen – Gefäße schonen!“** Kliniken, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland laden rund um den 10. Mai zu Veranstaltungen und Aktionen ein.

Lesen Sie mehr dazu in unserem Themenspecial.