

Hohes Cholesterin tut nicht weh – Vorsorge auch nicht

Eine frühzeitige Diagnose kann vor Schlaganfällen und anderen Folgeerkrankungen schützen!

Denken Sie daran, Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch zu nehmen. Das gilt besonders, wenn hohe Blutfettwerte in der Familie bekannt sind.

Gesundheitsuntersuchung Check-up

Zwischen dem 18. und dem 35. Lebensjahr haben gesetzlich Krankenversicherte einmalig Anspruch auf den Check-up. Ab dem 35. Lebensjahr besteht die Möglichkeit, die Vorsorgeuntersuchung Check-up 35+ alle drei Jahre kostenlos in Ihrer hausärztlichen Praxis durchführen zu lassen.

Die Gesundheitsuntersuchung dient dazu, mögliche Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-, Nieren- oder Diabetes-Erkrankungen zu identifizieren. Beim Check-up 35+ haben Versicherte grundsätzlich Anspruch auf eine Blutuntersuchung, bei der das gesamte Lipidprofil (inkl. Gesamtcholesterin, LDL- und HDL-Cholesterin) erfasst wird.



**HOHES CHOLESTERIN
TUT NICHT WEH.**

Deshalb: Blutfette messen – Gefäße schonen!

schlaganfall-hilfe.de

Weitere Informationen und Links

Schlaganfall-Risikotest



schlaganfall-hilfe.de

Selbsttest für erblich bedingtes hohes Cholesterin



lipide.info

Hier können Sie Ihre Cholesterinwerte bestimmen lassen:

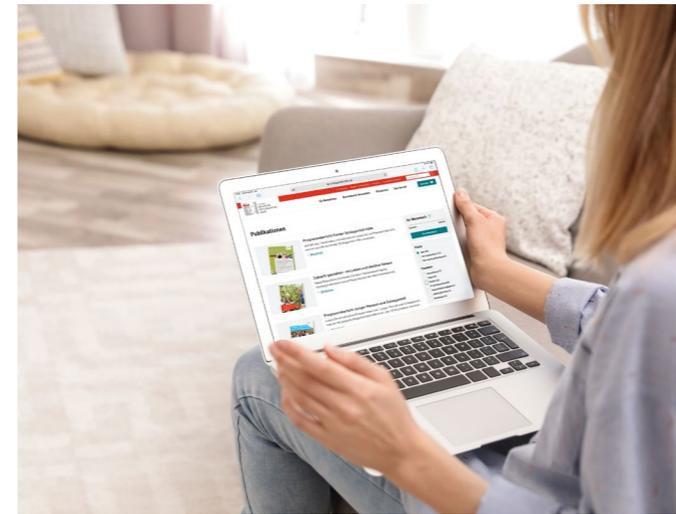


Hausarzt/Hausärztin



Apotheke

Weiterführende Informationen zum Thema Cholesterin und den Schlaganfall-Risikofaktoren finden Sie unter schlaganfall-hilfe.de



Stand: April 2023

Weitere Informationsmaterialien können Sie auf unserer Internetseite bestellen und herunterladen.
schlaganfall-hilfe.de/materialien



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Schulstraße 22, 33330 Gütersloh

Service- und Beratungszentrum

Telefon: 05241 9770-0
Telefax: 05241 9770-777
E-Mail: info@schlaganfall-hilfe.de
Internet: schlaganfall-hilfe.de
facebook.com/schlaganfallhilfe
twitter.com/schlaganfall_dt
instagram.com/schlaganfallhilfe

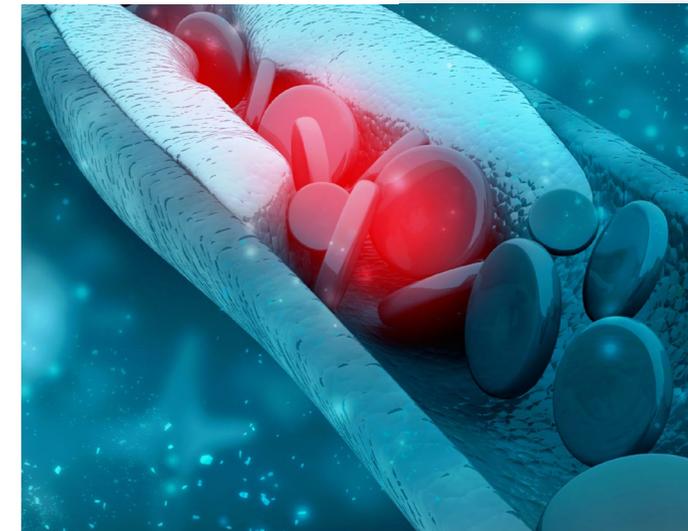
Spendenkonto

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50
BIC: WELADED1GTL



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Hohes Cholesterin tut nicht weh.



Deshalb: Blutfette messen – Gefäße schonen!

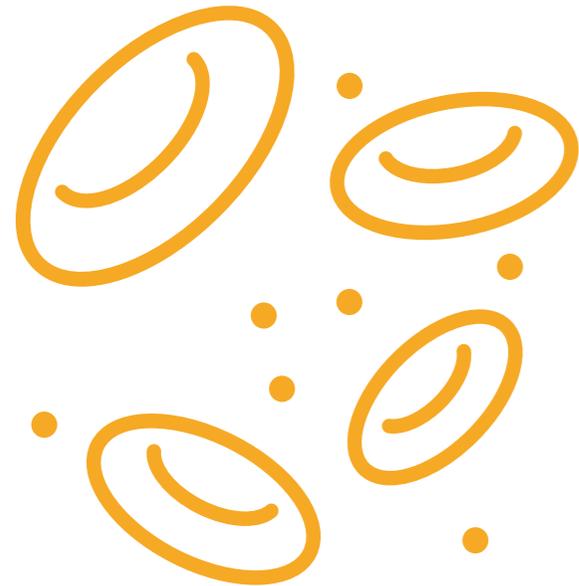
schlaganfall-hilfe.de

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz und daher wasserunlöslich. Damit der Körper die Fette im wässrigen Blut trotzdem transportieren kann, verpackt er sie in Eiweiß-Päckchen und bildet sogenannte Lipoproteine. Diese bestehen aus Fett (Lipid) und Eiweiß (Protein). Sie transportieren das Cholesterin über die Blutgefäße zu den einzelnen Körperzellen.

Ohne Cholesterin geht es nicht!

Cholesterin ist für den menschlichen Körper lebensnotwendig. Es ist sowohl Hauptbestandteil unserer Zellmembranen als auch Vorstufe vieler Hormone und anderer wichtiger Substanzen im Körper wie des Vitamin D. Das Cholesterin gelangt über zwei Wege in den Blutkreislauf. Zum einen stellt die Leber selbst Cholesterin her, zum anderen wird Cholesterin über die Nahrung – und zwar zunehmend mit tierischen Fetten – aufgenommen.



Wie setzt sich der Cholesterinwert zusammen und welche Werte werden empfohlen?

Der Cholesterinwert setzt sich aus den zwei Lipoproteinarten *High Density Lipoproteine* (HDL) und *Low Density Lipoproteine* (LDL) zusammen.

LDL transportiert Cholesterin von der Leber zu den anderen Organen, während das HDL überschüssiges Cholesterin zurück zur Leber bringt, wo es abgebaut wird. Wenn das LDL-Cholesterin steigt, kommt es auch zur Erhöhung des Gesamtcholesterins.

Wie hoch das Cholesterin sein darf, hängt vom kardiovaskulären Gesamtrisiko ab. Denn das Zusammenspiel der Risikofaktoren ist entscheidend für das Schlaganfall-Risiko.

Generell gilt, dass jeder einzelne Herzkreislauf-Risikofaktor das Schlaganfall-Risiko erhöht. Das gleichzeitige Vorliegen von mehreren Risikofaktoren wie Bluthochdruck und einem zu hohen Cholesterinspiegel, häufig in Kombination mit einem ungesunden Lebensstil, lässt das Schlaganfall-Risiko stark ansteigen.

➔ **Bei niedrigem Risiko wird empfohlen, dass der LDL-Wert unter 116 mg/dl liegen sollte.**

Welchen Einfluss hat Cholesterin auf unsere Gefäßgesundheit und das Schlaganfall-Risiko?

Wenn auf Dauer eine erhöhte Menge an LDL-Cholesterin im Blut zirkuliert, lagert es sich an unseren Gefäßwänden ab. Diesen Vorgang nennt man auch Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Das Gefäß wird dadurch mehr und mehr verengt, bis es zu einem Gefäßverschluss kommt. Dadurch können Teile des Gehirns nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden und es kommt zu einem (ischämischen) Schlaganfall.

Es handelt sich um einen schleichenden Prozess. Die Betroffenen bemerken ihn nicht. Häufig kommt Arteriosklerose erst zum Vorschein, wenn ein akuter Notfall eingetreten ist.



Welche Ursachen gibt es für erhöhte Cholesterinwerte?

Der Fachbegriff für einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel ist „Hypercholesterinämie“. Die Ursachen hierfür können in verschiedenen Krankheiten (bspw. Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion) liegen (Sekundäre Hypercholesterinämie). Sie können Ihren stark erhöhten LDL-Cholesterinspiegel aber auch von Ihren Eltern geerbt haben (Primäre Hypercholesterinämie). Zusätzlich kann Hypercholesterinämie durch eine ungesunde Lebensweise und Bewegungsmangel begünstigt werden.



Wie kann ich meine Cholesterinwerte verbessern?

Neben verschiedenen medikamentösen Möglichkeiten, den Cholesterinwert zu verringern, können Sie selbst eine ganze Menge tun.

-  Genießen Sie **gesundes Essen** und achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.
-  Integrieren Sie **ausreichend Bewegung** in Ihren Alltag – hier überprüfen: www.schlaganfall-hilfe.de/bewegungsrechner



-  **Verzichten Sie auf das Rauchen**
-  **Konsumieren Sie Alkohol nur in Maßen**
-  Diese Lebensstilfaktoren beeinflussen auch die anderen Risikofaktoren des Schlaganfalls wie Bluthochdruck oder Diabetes mellitus positiv..