

# HOHES CHOLESTERIN TUT NICHT WEH.

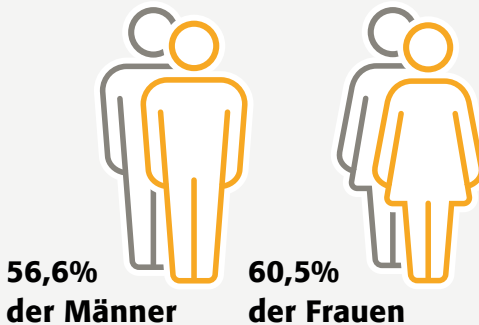


STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

**Deshalb: Blutfette messen – Gefäße schonen!**



**Mehr als die Hälfte** der Männer und Frauen haben einen **erhöhten Gesamtcholesterinwert** (oberhalb von 190 mg/dl)



Ein großer Teil der Menschen mit zu hohen Cholesterinwerten **weiß bisher nichts von diesem Risiko.**

## Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine fetthaltige Substanz, die wir in unserer Leber produzieren und über die Nahrung aufnehmen. Über das Blut wird Cholesterin an unsere Organe verteilt. Es spielt eine wichtige Rolle als Baustein unserer Zellen, bei der Bildung von Gallensäure oder Produktion von wichtigen Hormonen. Damit das Cholesterin über die einzelnen Blutgefäße in den Körper transportiert werden kann, packt der Körper die Fette in Eiweißspäckchen und bildet Lipoproteine, bestehend aus Fett (Lipid) und Eiweiß (Protein): LDL-Cholesterin und HDL-Cholesterin.

## 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.

# 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 einen ungesunden Lebensstil (Bewegungsmangel oder eine ungesunde Ernährungsweise) begünstigt werden.

# Wie kann ich meine Cholesterinwerte verbessern?

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



Genießen Sie gesundes Essen und achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht



Verzichten Sie auf das Rauchen



Bewegen Sie sich ausreichend



Konsumieren Sie Alkohol nur in Maßen

## Weitere Informationen:



**Online-Risikotest der Schlaganfall-Hilfe**  
[schlaganfall-hilfe.de](http://schlaganfall-hilfe.de)



**Selbsttest für erblich bedingtes hohes Cholesterin**  
[lipide.info](http://lipide.info)

Hier können Sie Ihre Cholesterinwerte bestimmen lassen:



Hausarzt/Hausärztin



Apotheken



Selbsttest (eher ungenau, nicht zu empfehlen)