

## Natürliche Beeinflussung des mit einem erhöhten Cholesterinwert einhergehenden Risikos

Eine natürliche Senkung des Cholesterinspiegels ist möglich. Immer lohnt es sich: der mögliche Benefit liegt statistisch oberhalb des möglicherweise genetisch determinierten Risikos.

Nicht jeder erhöhte Cholesterinwert führt zu einer Gefäßerkrankung: Ein erhöhter Cholesterinwert allein ist nicht immer ausschlaggebend für die Entwicklung von Gefäßerkrankungen. Oft spielen mehrere Risikofaktoren eine Rolle, die zusammen eine ungünstige Konstellation für die Gefäßwände schaffen. Zu diesen Risikofaktoren gehören:

- **Rauchen:** Schädigt die Blutgefäße und erhöht das Risiko für Atherosklerose.
- **Entzündungen:** Chronische Entzündungen können die Gefäßwände schädigen.
- **Familiäre Belastung:** Eine familiäre Vorgeschichte von Herzinfarkten, Stents oder Bypässen erhöht das Risiko.
- **Cholesterin-unabhängige Blutfaktoren:** Faktoren wie Lipoprotein(a) (Lpa) und Homocystein können ebenfalls das Risiko erhöhen.
- **Ernährung:** Eine fleischlastige, zuckerhaltige oder einseitige Ernährung kann das Risiko erhöhen.
- **Diabetes:** Erhöht das Risiko für Gefäßerkrankungen erheblich.
- **Alter und Degeneration:** Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Gefäßerkrankungen.
- **Weitere unbekannte oder unentdeckte Faktoren:** Zum Beispiel Schlafapnoe.

## Ergänzende Maßnahmen zur Cholesterinsenkung

### Beeinflussung des Cholesterin-Stoffwechsels

- **Pflanzensterine/-stanole:** Kommen in Nüssen, Samen, Pflanzenölen und angereicherten Lebensmitteln vor; hemmen die Aufnahme von Cholesterin im Darm.
- **Sojaprodukte:** Isoflavone und Eiweiß aus Soja können LDL senken.
- **Artischockenextrakt:** Fördert die Gallensäurebildung und kann den Cholesterinspiegel leicht senken.

### Ballaststoffe & funktionelle Lebensmittel

- **Flohsamenschalen:** Besonders reich an löslichen Ballaststoffen, wirken ähnlich wie Hafer-Glucane.
- **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Linsen, Kichererbsen – senken LDL durch Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß.
- **Nüsse:** Mandeln, Walnüsse, Pistazien – reich an ungesättigten Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen.

### Gesunde Fette & Öle

- **Omega-3-Fettsäuren:** Besonders aus fettem Fisch (Lachs, Makrele, Hering) oder Algenöl; senken Triglyzeride und wirken entzündungshemmend.
- **Avocado:** Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, günstig für HDL/LDL-Verhältnis.

### Einfluss auf Energieumsatz & Stoffwechsel

- **Capsaicin (Chili):** Kann den Energieverbrauch leicht erhöhen und die Fettverbrennung stimulieren.
- **Kurkuma (Curcumin):** Entzündungshemmend, unterstützt Gefäßgesundheit.
- **Ingwer:** Fördert Kreislauf und Stoffwechsel, antioxidativ.

### Weitere Wirkweisen

- **Polyphenole aus Beeren:** Heidelbeeren, Himbeeren, Granatapfel – antioxidativ und gefäßschützend.
- **Dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakao):** Reich an Flavanolen, in Maßen positiv für Gefäße.
- **Mediterrane Ernährung allgemein:** Kombination aus Gemüse, Obst, Vollkorn, Fisch, Olivenöl – in Studien (z. B. Predimed) mit deutlicher Risikosenkung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Bewegung & Lebensstil

- **Regelmäßiger Ausdauersport:** Senkt LDL, erhöht HDL, verbessert Gefäßfunktion.
- **Krafttraining:** Unterstützt Stoffwechsel und Fettverbrennung.
- **Gewichtsreduktion bei Übergewicht:** Schon 5–10 % weniger Körpergewicht können LDL deutlich senken.
- **Stressabbau:** Yoga, Meditation, Atemübungen – Stresshormone beeinflussen Fettstoffwechsel.
- **Rauchstopp:** Erhöht HDL und verbessert Gefäßgesundheit.



## Weiterführend

- **Bücher:** Neben *Ernährungskompass von Bas Kast* auch *How Not to Die* von Michael Greger für wissenschaftlich fundierte Ernährungstipps.
- **Beratung:** Eine individuelle Ernährungsberatung oder Herz-Kreislauf-Check beim Arzt kann helfen, die Maßnahmen optimal anzupassen.

## Statine: Senkung des Cholesterinwertes und des Risikos für Herzinfarkt und Schlaganfall

### Wann sind Statine sinnvoll?

Nicht jeder erhöhte Cholesterinwert muss gesenkt werden: Die Entscheidung zur Senkung des Cholesterins hängt vom Gesamtrisiko des Patienten ab. Wenn jedoch bei einem Gefäßcheck eine bestehende Gefäßerkrankung (wie Verkalkung oder Atherosklerose) festgestellt wird, wird oft eine medikamentöse Therapie empfohlen.

### Vorteile der Statintherapie

Die Wirkung von Cholesterinsenkern, insbesondere Statinen, auf die Reduktion von Todesfällen, Schlaganfällen und Herzinfarkten ist gut dokumentiert. Hier sind einige allgemeine Zahlen basierend auf wissenschaftlichen Studien:

**Todesfälle:** Eine Statintherapie kann das Risiko für Todesfälle durch kardiovaskuläre Ursachen um etwa 20-25% pro Jahr senken.

**Schlaganfälle:** Das Risiko für Schlaganfälle kann durch die Senkung des LDL-Cholesterins um etwa 22% pro 1 mmol/l (etwa 38,7 mg/dl) gesenkt werden.

**Herzinfarkte:** Das Risiko für Herzinfarkte kann ebenfalls um etwa 20-25% pro Jahr reduziert werden.

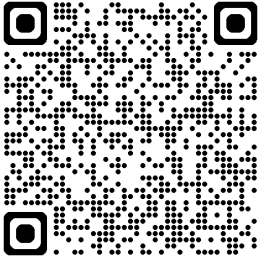
Das bedeutet, dass bei 1000 Menschen mit hohem Cholesterinwert, die Statine einnehmen, etwa 10-20 kardiovaskuläre Todesfälle pro Jahr verhindert werden könnten.

- **Reduktion des Herzinfarkttrisikos:** Statine können das Risiko eines Herzinfarkts um etwa 25% senken<sup>1</sup>.
- **Reversibilität von Stenosen:** Bei langfristiger Einnahme können Stenosen teilweise reversibel sein<sup>2</sup>.
- **Dauereinnahme:** Statine müssen in der Regel dauerhaft eingenommen werden, um ihre Wirkung zu entfalten.
- **Wirkmechanismus:** Statine hemmen die Cholesterinsynthese in der Leber, was zu einer Senkung des Gesamt- und LDL-Cholesterins führt.

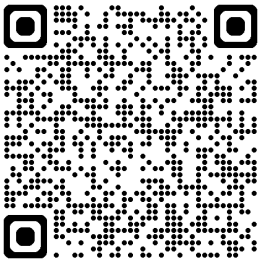
### Nebenwirkungen

- **Muskelschmerzen:** Eine häufige Nebenwirkung, die bei ungewöhnlichen sportlichen Belastungen verstärkt auftreten kann. [Es wird empfohlen, bei Auftreten von Muskelschmerzen eine Pause einzulegen und den Blutzucker zu kontrollieren](#)

**weitere Informationen:**



<https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/cholesterin/statine-irrtuemer>



<https://www.aerzteblatt.de/archiv/204529/Cholesterinsenker-Statine-in-stetem-Diskurs>



**Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft**

Wissenschaftlicher Fachausschuss der Bundesärztekammer

<https://www.akdae.de/arzneimitteltherapie/lf/leitfaden-cholesterinsenkung>

