

## Der stille Killer Cholesterin

Dr. James Gredler

### Das Wichtigste auf einen Blick

Erhöhte Cholesterinwerte im Blut lassen sich bei vielen Menschen nachweisen und stellen einen wesentlichen Risikofaktor für Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall dar. Diese Folgeerkrankungen sind die häufigsten Todesursachen bei unserer Bevölkerung. Neben cholesterinreduzierter Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität ist für Betroffene oft auch eine medikamentöse Behandlung sinnvoll. Wichtig ist das rechtzeitige Entdecken und vorbeugendes Handeln.

### Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Bei der Ernährung sollte auch die Zufuhr gesättigter und sogenannter „Transfette“ vermieden werden, genau so wie eine vermehrte Fructosezufuhr. Hinsichtlich der medikamentösen Behandlung gibt es neue Ansätze in Form injizierbarer Antikörper mit Wirkung auf Ebene der Zellmembranen, wodurch bei Versagen der herkömmlichen Medikation geholfen werden kann.

### Das können Sie selbst tun

Achten Sie auf Ihre Ernährung und Ihr Gewicht. Machen Sie regelmäßig Bewegung. Lassen Sie im Rahmen einer vorsorglichen Laboruntersuchung Ihre Blutfettwerte überprüfen. Bei erhöhten Werten wäre ein Gespräch mit Ihrem Arzt/Ärztin zur Klärung des tatsächlichen Risikos und eventuell notwendiger weiterer Maßnahmen angezeigt.