

## **Cholesterin: Die unsichtbare Gefahr für Ihr Herz! So erkennen Sie sie!**

Studie zeigt, dass 8,2 % der Todesfälle in Österreich durch hohe Cholesterinwerte verursacht werden. Wichtige Informationen zur Prävention.



**Österreich** - Am 6. Juni 2025 wurde erneut auf die Gesundheitsgefahr durch hohe Cholesterinwerte aufmerksam gemacht. Laut einer Studie des Instituts für Höhere Studien (IHS) sind in Österreich 8,2 % aller Todesfälle auf zu hohe Cholesterinwerte zurückzuführen. Über eine Million Österreicher leiden unter diesen erhöhten Werten, die oft unbemerkt bleiben, bis sie ernsthafte Konsequenzen haben.

Besonders gefährlich ist das LDL-Cholesterin, das sich über die Jahre in den Arterien ablagert und zum Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle führt. Prim. Univ.-Prof. Martin Clodi, Präsident der Cholesterin Allianz, betont die gesundheitliche und politische Relevanz des Themas. Cholesterin ist zwar notwendig für die

Vitamin-D- und Hormonbildung, doch hohe Werte können schädlich sein. Gründe für diese erhöhten Cholesterinwerte sind oft fettige Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und Alkohol.

## **Risikofaktoren und Symptome**

Es existieren zwei Haupttypen von Cholesterin: LDL (das „schlechte“ Cholesterin) und HDL (das „gute“ Cholesterin). LDL-Cholesterin lagert sich in den Gefäßen ab und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, während HDL überschüssiges Cholesterin zurück zur Leber transportiert und somit die Gefäße schützt. Ein Bluttest ist entscheidend, um die Cholesterinwerte zu ermitteln, und regelmäßige Kontrollen beim Hausarzt sind wichtig, wie Dr. Dejan Baltic, medizinischer Direktor von Amgen Österreich, unterstreicht. Außerdem sollte ab einem Alter von 35 Jahren ein Check-up in Erwägung gezogen werden.

Hohe Cholesterinwerte sind jedoch kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein Risikofaktor, der in Kombination mit anderen gesundheitlichen Aspekten betrachtet werden sollte. Die Deutsche Herzstiftung warnt davor, dass hoher Cholesterinspiegel über längere Zeit Gefäße schädigt, auch wenn zunächst keine Symptome auftreten. Dies kann zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Arteriosklerose führen, was die Notwendigkeit von Lebensstiländerungen und gegebenenfalls medikamentöser Behandlung unterstreicht.

## **Therapiemöglichkeiten und Präventionsstrategien**

Zur Senkung der Cholesterinwerte empfehlen Experten Maßnahmen wie Nichtrauchen, eine reduzierte Aufnahme von gesättigten Fetten und Trans-Fetten, ausreichend Bewegung und Gewichtsreduktion bei Übergewicht. Bei einem deutlich erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein. Statine sind die am

besten erforschten cholesterinsenkenden Medikamente und können die Lebenserwartung erhöhen.

Der Nutzen von Medikamenten ist bei Menschen ohne bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen begrenzt, weshalb eine individuelle Abwägung erforderlich ist. Menschen mit familiär bedingter Hypercholesterinämie sollten ebenfalls die Einnahme von Statinen in Betracht ziehen.

Zusammenfassend ist es für die Gesundheit entscheidend, die Cholesterinwerte regelmäßig zu kontrollieren und gegebenenfalls Maßnahmen zur Verbesserung der Herzgesundheit zu ergreifen. Informationen dazu bietet die Deutsche Herzstiftung, die auch einen kostenfreien Ratgeber zu hohem Cholesterin bereitstellt.

Für weitere Informationen zu diesen wichtigen Themen können Sie die Artikel von **vol.at**, **gesundheitsinformation.de** und **herzstiftung.de** konsultieren.

| Details        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorfall</b> | Gesundheitskrise                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Ursache</b> | fettige Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen, Alkohol                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ort</b>     | Österreich                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b><a href="http://www.vol.at">www.vol.at</a></b></li><li>• <b><a href="http://www.gesundheitsinformation.de">www.gesundheitsinformation.de</a></b></li><li>• <b><a href="http://herzstiftung.de">herzstiftung.de</a></b></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**