

KURIER-Gesundheitstalk: LDL-Cholesterin als Übeltäter

28.06.2023 | Kunde: KURIER | Ressort: Österreich / Gesundheit | Nachbericht

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind noch immer die Todesursache Nummer eins in Österreich. 38 Prozent der Todesfälle sind darauf zurückzuführen. Beim Gesundheitstalk von KURIER, MedUni Wien und Novartis im Van-Swieten-Saal in Wien diskutierten Univ.-Prof. Dr. Christian Hengstenberg von der MedUni Wien, Mag. Anna Andrea Böhm vom Verein FHchol Austria und Univ.-Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer, ebenfalls von der MedUni Wien, wie man das Risiko senken kann. Moderation: Gabriele Kuhn

Honorarfreies Bildmaterial, Copyright siehe Dateinamen, finden Sie im [Pressebereich](#)

Wien, am 28. Juni 2023. Auf den Blutdruck achten. Blutdruck- und Cholesterinwert sind wichtige Faktoren für die Herzgesundheit. Ein auf Dauer zu hoher Blutdruck strapaziert unser Herz ungemein, weiß auch **Univ.-Prof. Dr. med. Christian Hengstenberg**, Leiter der Universitätsklinik für Innere Medizin II der MedUni Wien. „Je höher der Blutdruck, desto mehr muss das Herz arbeiten. Das kann man daran sehen, dass der Herzmuskel groß und dick wird, womit eine Reihe an Folgeerkrankungen einhergehen. Auf Dauer geht dann die Kraft aus und das kann man mit Medikamenten nur schwer behandeln“, so der Experte. Er appelliert, den Blutdruck zu beobachten und notfalls therapeutisch einzugreifen. „120 zu 80 hat sich als Standard gut etabliert und über 140 zu 90 wird nicht gern gesehen.“ Und weiter: „Wenn er bei 160 liegt, würde ich auf jeden Fall Medikamente empfehlen, aber auch gleichzeitig anraten, auf nicht-medikamentöse Therapiemaßnahmen einzugehen. Also Bewegung, Gewichtsreduktion, Ernährung“, empfiehlt Hengstenberg.

Auf das LDL achten

Ebenfalls ein Auge sollte man auf das Cholesterin haben, genauer gesagt das LDL-Cholesterin. Dieses lagert sich nämlich in den Gefäßwänden ein und wird am Ende zu Kalk. Je mehr LDL-Cholesterin, desto mehr lagert sich ab und desto höher ist auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Neben Risikofaktoren wie schlechte Ernährung, Übergewicht, Rauchen, Diabetes oder Stress, kann ein erhöhter LDL-Wert auch genetisch bedingt sein. Ist der Wert stark erhöht, kann das auch auf eine familiäre Hypercholesterinämie (FH) hindeuten. Bei dieser Erkrankung können sogar schon Kinder einen stark erhöhten LDL-Wert haben.

Mag. Anna Andrea Böhm vom Verein FHchol Austria unterstützt Betroffene und weiß daher, dass es mehr Bewusstsein dafür braucht. „Nur 10 Prozent der FH-Betroffenen sind auch diagnostiziert, das bedeutet, dass 90 Prozent gar nicht wissen, dass sie ein stark erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Man spürt es ja nicht. Es geht einem gut, nur irgendwann hat man einen Herzinfarkt oder Schlaganfall“, so Böhm. Daher ihr Appell: „Wir wollen aufklären, dass es wichtig ist, dass man seinen Cholesterinwert kennt und das LDL senkt.“

Therapie

In vielen Fällen funktioniert das nur mehr mit Medikamenten, denn auch wenn ein gesunder Lebensstil als Präventivmaßnahme äußerst gut funktioniert, kommt man an einer pharmazeutischen Lösung oft nicht mehr vorbei. Erhöhtes LDL kann man durch eine Lebensstiländerung nur um maximal 10 Prozent drücken. „Hat man kaum ein Risiko, sollte das LDL unter 116 mg/ dl sein. Bei einem hohen Risiko sollte es bei 55mg/ dl liegen. Das erreicht man nicht ausschließlich durch Lebensstilveränderungen. Da braucht es Medikamente“, erklärt **Univ.-Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer**, Leiterin der klinischen Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel an der MedUni Wien. Therapien wie zum Beispiel Cholesterinsenker, sogenannte Statine, sind inzwischen gut verträglich und es wird immer weiter an neuen Medikamenten geforscht.

Mehr Werte

Aber längst nicht nur der LDL-Wert gibt Ausschluss über unsere Herzgesundheit. Auch das sogenannte „Lipoprotein a“ oder auch „LP(a)“. „Das ist genetisch und man sollte es zumindest einmal im Leben bestimmen lassen, weil es zusätzlich Aufschluss über das individuelle Risiko gibt“, so Kautzky-Willer. Außerdem können sich auch noch Leber- und Nierenwerte sowie der HbA1c-Wert, der anzeigt, wie hoch der Blutzucker in den letzten Wochen war, erheblich auf die Herzgesundheit auswirken. „Dieser Wert ist wichtig, vor allem für Frauen, wird aber leider bei einer klassischen Vorsorgeuntersuchung nicht automatisch mitbestimmt“, so die Expertin, die gleichzeitig betont, dass Frauen – besonders nach der Menopause – ihren LDL-Wert kennen sollten, da sich dieser nach den Wechseljahren stark erhöhen und das Risiko steigen kann.

Chance ergreifen

Geben wir unserem Herzen also auch etwas zurück und kümmern wir uns gut darum. Neben einem gesunden Lebensstil und viel Bewegung gehören eben auch regelmäßige Checks dazu. „Ich wünsche mir, dass jede und jeder über den eigenen LDL-Zielwert Bescheid weiß, die damit verbundenen medizinischen Möglichkeiten kennt, und diese auch nützt. So können wir alle alt werden und gesund bleiben“, so Böhm.

Buchtipps: Buchtipps: „Herzgesundheit – Schützen, stärken, wiederherstellen“, Hengstenberg (Hrsg.), MANZVerlag, Preis 23,90 €

Den gesamten Gesundheitstalk zum Thema „Gesundes Herz – so wichtig sind Blutdruck und Blutwerte“

können Sie online auf www.kurier.at nachschauen.

