

Herz schützen! Warum erhöhtes Cholesterin so gefährlich ist ÖGK-Stoffwechselexperte über richtige Vorsorge und moderne Behandlungsmöglichkeiten

Mehr als jeder dritte Todesfall in Österreich ist auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen: Erhöhte Cholesterinwerte bleiben oft über viele Jahre unbemerkt. In dieser Zeit können sie die Gefäße massiv schädigen und das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall deutlich erhöhen. Anlässlich des Tags des Cholesterins informiert die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) über Vorsorge, gesunde Ernährung und moderne Therapien.

„Viele Menschen fühlen sich gesund und wissen gar nicht, dass ihre Gefäße bereits geschädigt werden. Genau das macht erhöhte Cholesterinwerte so gefährlich“, erklärt OA Dr. Helmut Brath, Internist an der Diabetes- und Stoffwechselambulanz am ÖGK-Gesundheitszentrum Favoriten in Wien. „Atherosklerose entwickelt sich langsam über Jahrzehnte hinweg – oft lange bevor Beschwerden auftreten. Umso wichtiger ist es, die Cholesterinwerte zu kennen und im Blick zu haben.“

. Besonders wichtig sind dabei verschiedene Blutfettwerte:

- **LDL-Cholesterin („schlechtes Cholesterin“):** Erhöhte Werte fördern Ablagerungen in den Gefäßen. Zielwert für gesunde Erwachsene: unter 116 mg/dl, bei erhöhtem Risiko deutlich niedriger.
- **Lipoprotein(a) – Lp(a): Genetisch** festgelegter Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Werte unter 30 mg/dl bzw. 62 nmol/l gelten als günstig. Über 50 mg/dl bzw. 105 nmol/l ist mit einem deutlich erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko verbunden.

„Es ist besonders wichtig, den Lp(a)-Wert zumindest einmal im Leben bestimmen zu lassen. Man geht davon aus, dass in Österreich etwa jeder fünfte Mensch einen erhöhten Wert hat“, erklärt Dr. Brath. „Da dieser Wert genetisch festgelegt ist und sich im Laufe des Lebens kaum verändert, reicht eine einmalige Messung in der Regel aus.“

Früher handeln schützt langfristig

Erhöhte Cholesterinwerte können genetisch bedingt sein und bereits im Kindes- oder Jugendalter auftreten. „Die Schädigung der Gefäße beginnt oft viele Jahre vor dem ersten Herzinfarkt oder Schlaganfall. Deshalb ist frühes Handeln so wichtig“, betont der Stoffwechselexperte. Studien zeigen, dass eine rechtzeitige Behandlung das Risiko späterer Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken kann. Je länger das LDL-Cholesterin erhöht ist, desto stärker entwickeln sich Gefäßschäden. Deshalb empfiehlt die ÖGK regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Blutfettkontrollen – insbesondere bei familiärer Vorbelastung, Bluthochdruck, Diabetes oder für Raucher*innen.

Gesunde Lebensweise und moderne Therapien

Eine ausgewogene Ernährung ist ein zentraler Baustein für gesunde Cholesterinwerte: Viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und hochwertige pflanzliche Fette (z.B. Olivenöl) können das Risiko senken. Weniger günstig sind stark verarbeitete Lebensmittel sowie große Mengen an gesättigten Fetten (Wurst, frittierte Speisen) und Zucker. „Viele glauben, Fett sei allein schuld an hohem Cholesterin. Tatsächlich spielen aber auch Veranlagung, zu wenig Bewegung und der individuelle Stoffwechsel eine große Rolle“, erklärt Dr. Brath. Ein gesunder Lebensstil ist die Basis jeder Behandlung. Reicht das nicht aus, stehen heute hochwirksame Medikamente zur Verfügung, die helfen, die LDL-Werte drastisch zu senken. Insbesondere bei Risikopatienten werden heute sehr niedrige Zielwerte (etwa <40 mg/dl) angestrebt.

„Wer seine Cholesterinwerte kennt und früh handelt, kann Herzinfarkt und Schlaganfall oft verhindern“, fasst Dr. Brath zusammen. Eine frühzeitige Diagnose und konsequente Therapie können somit viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeiden.

MR OA Dr. Helmut Brath, Diabetes- und Stoffwechselambulanz am ÖGK-Gesundheitszentrum Favoriten (Wien).

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
Mag.^a Patricia Gassner, MPhil
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at