

Leichter durchs Leben mit weniger LDL-Cholesterin

Wichtige, spannende und
überraschende Fakten &
Informationen zu Cholesterin





Liebe Patientin, lieber Patient

Was ist Cholesterin eigentlich genau? Wie hoch sollte mein Cholesterinspiegel sein? Was ist das Gefährliche an „zu viel“ Cholesterin?

Antworten auf diese und weitere Fragen finden Sie in dieser Broschüre! Grundlegende Informationen und spannende Hintergründe zum Thema Cholesterin sind ebenso enthalten wie praktische Alltags-Tipps zum Umgang mit einem erhöhten Cholesterinspiegel.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr Team von Novartis



**Die Grundlagen
zu Cholesterin**



Cholesterin - was ist das eigentlich?

Cholesterin gehört zu den Blutfetten und hat wichtige Funktionen im Körper.

Dazu zählen beispielsweise:

- Aufbau von Zellmembranen
- Bildung von Hormonen
- Bestandteil von Gallensäuren
- Bildung von Vitamin D



! Wussten Sie schon ...?

Den Großteil des Cholesterins stellt der Körper in der Leber selbst her. Nur etwa 25% kommen aus der Nahrung.



OA Dr. Helmut Brath
Gesundheitszentrum Favoriten, Wien
Mythen und Fakten rund um LDL-Cholesterin?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-10



Cholesterin – eine wechselvolle Geschichte

Cholesterin ist schon lange bekannt:

Bereits im 18. Jahrhundert wurde es in Gallensteinen entdeckt. Anfang des 19. Jahrhunderts erhielt es seinen Namen und wurde auch im Blut nachgewiesen.

Cholesterin trägt seinen Entdeckungsort im Namen: Dieser besteht aus „chole“ und „stereos“, den griechischen Begriffen für „Galle“ und „hart“.

Lange Jahre war es still ums Cholesterin, bis es in den 1950er Jahren wieder ins Rampenlicht gezogen wurde: Zum ersten Mal meinten Wissenschaftler einen Zusammenhang zwischen hohen Cholesterinwerten und Herzinfarkten herstellen zu können. Die 1970er Jahre waren die Zeit der „Herz-Diäten“: Viele durchaus wertvolle Lebensmittel wie Eier wurden zu Unrecht verteufelt und von zahlreichen Speiseplänen gestrichen.

Und heute?

Der Blick auf Cholesterin hat sich noch einmal geändert: Man unterscheidet verschiedene Formen von Cholesterin und weiß, dass erhöhtes LDL-Cholesterin ein Risiko für verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Zudem wurden Medikamente entwickelt, mit deren Hilfe ein zu hoher Cholesterinspiegel gesenkt werden kann.

Und auch für die Ernährung gilt: Alles ist (in Maßen) erlaubt – und eine ausgewogene Ernährung das Ziel.



Formen von Cholesterin: Ein Überblick¹⁻³

Lassen Sie uns zunächst einen genaueren Blick darauf werfen, wovon wir bei „Cholesterin“ eigentlich sprechen.

Cholesterin zählt zu den Blutfetten, ist aber im Blut nicht löslich. Sie können sich das vorstellen wie Öl in Wasser: Die Öl-Tropfen bleiben an der Oberfläche und vermischen sich nicht mit der Flüssigkeit.

Um mit dem Blut fließen zu können, muss sich das Fett also mit Hilfsstoffen verbinden. Diese Hilfsstoffe sind Eiweiße und dienen quasi als Taxi für das Fett.

Die Kombination aus Fett (=Lipid) und Eiweiß (=Protein) bezeichnet man als Lipoprotein. Und so kommen wir zu den verschiedenen Formen von Cholesterin.

Die Einteilung der Lipoproteine erfolgte vor allem gemäß ihrem Verhalten bei der Zentrifugation, also nach ihrer Dichte.

LDL (Low-Density-Lipoprotein)

LDL ist die wichtigste Transportform von Cholesterin aus der Leber in den Rest des Körpers. Wenn im Blut mehr LDL-Cholesterin vorhanden ist, als von den Körperzellen gebraucht wird, kommt es im Laufe der Zeit zur Bildung von Ablagerungen (Plaques). So entsteht eine Verengung von Blutgefäßen, die sogenannte Arteriosklerose. Diese führt dazu, dass das Blut nicht mehr richtig fließen kann.

VLDL (Very Low Density Lipoprotein)

VLDL ist das größte Lipoprotein. Es transportiert vor allem Triglyzeride, aber auch Cholesterin aus der Leber ins Körpergewebe. Letztlich wird es durch die Abgabe von Triglyzeriden zu LDL umgebaut.

Triglyzeride

Triglyzeride (auch „Neutralfette“ genannt) sind Fette, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Sie können aber auch vom Körper aus Nahrungsbestandteilen hergestellt werden. Diese Fette sind ein wichtiger Energie-Lieferant. Ist mehr Energie vorhanden als der Körper braucht, werden die Triglyzeride im Fettgewebe gespeichert. Zu viele Triglyzeride im Blut stellen ebenso wie LDL-Cholesterin einen Risikofaktor für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar.

LP(a) (Lipoprotein (a))

Lp(a) hat eine hohe Ähnlichkeit mit LDL. Es besitzt einen zusätzlichen Eiweißanteil, das Apolipoprotein (a). Ähnlich wie LDL kann auch das Lp(a) in der Gefäßwand abgelagert werden. Erhöhte Lp(a)-Werte sind genetisch bedingt und stellen einen weiteren Risikofaktor für Arteriosklerose dar.



Univ.-Prof. Dr. Florian Kronenberg
Medizinische Universität Innsbruck

Was ist Lp(a)?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-21

HDL (High Density Lipoprotein)

Die Hauptaufgabe von HDL ist der Transport von überflüssigem Cholesterin aus den Zellen und Geweben in die Leber. Dort kann das Cholesterin in andere Stoffe umgebaut und abgegeben werden.

Cholesterin ist also nicht gut oder schlecht – wie so oft macht auch hier die Menge das Gift.



**Hohes Cholesterin:
Wann und warum
wird es zum Problem?**

Die Ursachen³⁻⁵



Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi
Barmherzige Brüder, Linz
Was führt zu erhöhten Blutfetten?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-01

Wenn es um erhöhtes Cholesterin geht, meint man in der Regel das LDL-Cholesterin (LDL-C). Dahinter können unterschiedliche Ursachen stecken, sie können erworben oder angeboren sein.

Erworbene (=nicht angeborene) Cholesterin-Erhöhung:

Verschiedene Ursachen können zu einer Erhöhung des Cholesterinspiegels führen. Hier ein paar Beispiele:

- Krankheiten, wie Schilddrüsen-Unterfunktion, Erkrankungen der Niere oder Zuckerkrankheit (Diabetes)
- Bestimmte Medikamente wie Kortison, Hormon-Präparate oder einige Herzmedikamente
- Lebensstil: sehr fetthaltige Ernährung, Rauchen, Bewegungsmangel oder übermäßiger Alkoholkonsum



Dr.in Sandra Zlamal-Fortunat
Klinikum Klagenfurt am Wörthersee
Was ist familiäre Hypercholesterinämie?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-08

Angeborene Cholesterin-Erhöhung:

Diese Form ist genetisch bedingt und kann vererbt werden. Eine genetische Erkrankung, namens „familiäre Hypercholesterinämie“, führt schon in jungen Jahren zu hohen LDL-C Werten im Blut. Diese können zu Gefäßverengungen führen und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen.

Auch hohe Lipoprotein (a) Werte sind erblich bedingt und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Folgen^{6,7}

Inzwischen haben viele Studien bewiesen, dass erhöhte LDL-Cholesterin-Werte ein Risikofaktor für verschiedene Folgeerkrankungen sind.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie es dazu kommt, welche Folgen möglich sind und ob Cholesterin alleine ausschlaggebend ist.

Mögliche Folgen von zu hohem LDL-Cholesterin:

Ist zu viel LDL-Cholesterin im Blut, lagert es sich in der Wand von Blutgefäßen (Arterien) zusammen mit Entzündungszellen ab. Diese Ablagerungen nennt man „Plaques“.



Priv.-Doz. Dr. med. Alexander Vonbank
Landeskrankenhaus Feldkirch
Was ist eine Plaque?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-04

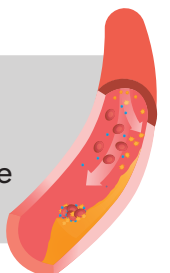
Gefahr 1: Wenn diese Ablagerungen größer werden, wird ein Gefäß enger, starr oder unelastisch und der Blutfluss wird behindert. Eine Durchblutungsstörung entsteht, d. h. das betroffene Körpergewebe wird gegebenenfalls nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Gefahr 2: Die Plaques sind nicht stabil und können reißen. Wenn das passiert, kann sich ein Blutgerinnsel bilden, das ein Blutgefäß vollständig verschließt. Was dann passiert, hängt davon ab, wo das Gefäß verschlossen ist:

- Im Herzen kommt es zum Herzinfarkt.
- Bei Verschluss eines Gefäßes im Gehirn kommt es zum Schlaganfall.
- Bei Verengung von Blutgefäßen im Bereich der Beine oder des Beckens kommt es zur sogenannten „Schaufensterkrankheit“ (periphere arterielle Verschlusskrankheit oder pAVK).

Fachbegriffe verständlich:

- Erhöhter Cholesterinspiegel = Hypercholesterinämie
- Angeborene Erhöhung des Cholesterinspiegels: primäre Hypercholesterinämie





Ist nur das LDL-Cholesterin schuld?⁶⁻⁸

Sie kennen jetzt die Risiken, die von „zu viel“ Cholesterin ausgehen.

Gilt dann die Gleichung: Zu viel LDL-Cholesterin = Herzinfarkt?

So einfach ist es – glücklicherweise – nicht. Cholesterin-Erhöhung ist ein Risikofaktor, aber nicht der einzige.

Je mehr Risikofaktoren man aufweist, desto höher ist das Risiko eine Folgeerkrankung zu bekommen. Es spielt auch eine Rolle wie lange man den Risikofaktoren ausgesetzt ist – je länger z. B. die LDL-Werte erhöht sind, umso höher das Risiko für eine Arteriosklerose.



Priv.-Doz. Dr. Christoph Weiser
Landeskrankenhaus Wiener Neustadt

Was kann ich tun, um mein Risiko zu senken?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-09

Weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Alter



männliches Geschlecht



Nahe Verwandte mit Herzinfarkt bei Männern unter 55 und Frauen unter 60 Jahren



Rauchen



Übergewicht



Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)



Bluthochdruck



Bewegungsmangel



Sind meine Cholesterinwerte erhöht?⁹



Univ.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Harald Sourij

Medizinische Universität Graz

Warum gibt es unterschiedliche LDL-Cholesterin Zielwerte?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-11

Zielwerte für das LDL-Cholesterin sind entsprechend des kardiovaskulären Risikos definiert.

Medizinische Leitlinien definieren bestimmte LDL-C Zielwerte basierend auf dem kardiovaskulären Risiko. Fragen Sie Ihren Arzt/ Ihre Ärztin nach Ihrem persönlichen LDL-Cholesterin Ziel! Er/Sie kann Ihr kardiovaskuläres Risiko am besten einschätzen und basierend darauf Ihren Zielwert definieren.



Wussten Sie schon ...?

Gibt es in Ihrer Familie Mitglieder, die schon in jungen Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben? Bei Männern bedeutet „jung“ in diesem Zusammenhang vor dem 55. und bei Frauen vor dem 60. Lebensjahr. Falls ja, teilen Sie es bitte Ihrem Arzt mit – das ist eine wichtige Information.



Zu viel Cholesterin:

Nun kennen Sie die verschiedenen Typen von Cholesterin, seine Funktionen und die Folgen von erhöhtem Cholesterin. Aber das Wichtigste kommt jetzt: Was können Sie selbst tun?



Nur Verzicht ist auch keine Lösung

Erinnern Sie sich noch an den Anfang dieser Broschüre? Dort ging es schon einmal kurz um das Thema Ernährung. In der Vergangenheit wurden strikte Verbote ausgesprochen. Keine Sorge, das erwartet Sie hier nicht.



Weitere einfache Vorschläge und Tipps¹⁰



Abwechslung macht Spaß – und schmeckt!

Eine bunte Mischung aus Fleisch, Fisch, Milchprodukten, guten Fetten, Gemüse und Obst bringt Abwechslung auf den Teller und ist gut für Ihre Gesundheit.

Wenn die Ernährung grundsätzlich ausgewogen ist, sind zwischendurch auch Süßigkeiten in Maßen kein Problem.



Fett ist wichtig:

Insbesondere hochwertige Fette sind wichtig. Diese sind zum Beispiel in fettem Fisch (wie zum Beispiel Lachs), Nüssen oder Olivenöl enthalten.



Obst und Gemüse:

Der Verzehr von frischem Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten ist wichtig für eine ausgewogene Ernährung.



Wann haben Sie zuletzt etwas Neues probiert?

Machen Sie sich auf die Suche und probieren Sie neue Gerichte aus. Stöbern Sie in Kochbüchern, fragen Sie Freunde oder Verwandte nach Rezepten ... Oder kochen Sie doch einfach gemeinsam!



Für mehr Bewegung sorgen

Wie schon beim Thema Ernährung gilt auch hier:
Ein Schritt nach dem anderen. Und das können Sie
wörtlich nehmen.



Treppe statt Aufzug:

Kostet wenig Zeit, geht schnell und bringt doch einiges.



Lassen Sie das Auto stehen:

Sind Strecken auch gut zu Fuß bewältigbar, dann nutzen Sie die Gelegenheit und lassen das Auto stehen.



Gehen Sie spazieren:

Es muss nicht gleich der Marathon sein, auch ein 15-minütiger Spaziergang ist gesund. Und wenn Sie Freunde oder Familie mitnehmen, tun Sie Ihren Mitmenschen auch noch etwas Gutes.



Haben Sie Kinder oder Enkel?

Dann gilt: Nicht nur zusehen, sondern mitmachen. Denn auch hier versteckt sich eine Möglichkeit für mehr Bewegung.



Sicher kennen Sie die Redewendung:

„Nach dem Essen sollst du ruhn oder 1.000 Schritte tun.“ Auch wenn es keine 1.000 Schritte sind – ein Verdauungsspaziergang ist eine weitere Möglichkeit, sich mehr zu bewegen.



Wann sind Sie zuletzt mit dem Rad gefahren?

Wenn das schon länger her ist: Holen Sie das Rad aus dem Keller und los geht's. Das Fahrrad können Sie nicht nur für Erledigungen nutzen. Eine Radtour als Freizeit-Aktivität ist gleich die nächste Idee.

Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – probieren Sie es aus!



Entspannt Cholesterin senken¹¹

Neben Bewegung sollte auch die Entspannung nicht zu kurz kommen. Denn: Stress kann dazu führen, dass das LDL-Cholesterin steigt.

Bewusste Entspannung kann Stress reduzieren.



Weitere einfache Vorschläge und Tipps



Haben Sie 5 Minuten Zeit? Dann machen Sie eine „Atempause“

Setzen Sie sich ruhig hin und atmen Sie ganz bewusst. Spüren Sie, wie sich Ein- und Ausatmung abwechseln. Beobachten Sie, wie die Luft in den Bauch- und Brustraum strömt und ihn wieder verlässt.

Die Konzentration auf die Atmung ist eine wirksame Möglichkeit, Ruhe zu finden und Stress zu reduzieren.



Tagebuch schreiben

Es müssen keine langen Aufsätze sein. Vielen Menschen tut es gut, den Tag bewusst Revue passieren zu lassen und die Ereignisse aus dem Kopf aufs Papier zu verschieben. Schon wenige Sätze können genügen.



Progressive Muskelentspannung

Eine Methode, bei der Muskeln bewusst angespannt und dann entspannt werden. Gerade wenn es Ihnen schwerfällt, „einfach so“ zu entspannen, kann diese Technik helfen.



Meditation

Es gibt viele verschiedene Arten von Meditation. Vielleicht interessiert Sie das Thema schon länger? Probieren Sie verschiedene Arten aus. Im Internet oder in Büchern finden Sie viele Informationen und Anleitungen, die Sie dabei begleiten.



Was kann ich noch tun?

Wenn diese Maßnahmen allein nicht ausreichen, können verschiedene Medikamente zum Einsatz kommen.⁷



Prim. Priv.-Doz. Dr. Hannes Alber
Klinikum Klagenfurt am Wörthersee
Welche lipidsenkenden Therapien gibt es?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-14

Es gibt unterschiedliche Medikamente, die einzeln oder in Kombination eingesetzt werden können.

Folgend eine Übersicht von häufig verschriebenen Medikamenten:

- **Cholesterin-Synthese-Hemmer: Statine und Bempedoinsäure**
Vermindern die Cholesterin-Produktion hauptsächlich in der Leber
- **Cholesterinresorptionshemmer**
Vermindern die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung
- **PCSK9-Synthese-Hemmer (siRNA)**
Verbessert die Aufnahme von Cholesterin aus dem Blut durch die Hemmung der PCSK9-Synthese
- **PCSK9-Hemmer (monoklonale Antikörper)**
Verbessern die Aufnahme von Cholesterin aus dem Blut durch die Hemmung des PCSK9-Proteins

! Wussten Sie schon ...?

- ! Medikamente sind kein Ersatz für Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung.

Bitte beachten Sie, dass die ordnungsgemäße Einnahme der verschriebenen Medikamente wichtig für den Therapieerfolg ist. Konsultieren Sie daher bitte Ihren Arzt/Ihre Ärztin.

”

Manchmal kommt man um Medikamente nicht herum. Ihr Arzt findet mit Ihnen gemeinsam eine Lösung für Sie, die in Ihr Leben passt.

“





Gemeinsam das Leben in die Hand nehmen

Sie haben es schon bemerkt: Die Senkung des LDL-Cholesterins klappt am besten, wenn verschiedene Maßnahmen kombiniert werden. Team-Work sozusagen.



Sie selbst spielen die Hauptrolle bei der Behandlung

Auf den vorherigen Seiten haben Sie viele Maßnahmen kennengelernt, durch die Sie selbst zur Senkung Ihres Cholesterinspiegels beitragen können.



Achten Sie auf Ernährung, Bewegung und Entspannung.



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.



Nehmen Sie Ihre Kontrolltermine regelmäßig wahr.



Nehmen Sie die von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin verordneten Medikamente wie verschrieben ein.



Holen Sie sich Verstärkung: Ihr Arzt/Ihre Ärztin

Sie selbst können viel tun – müssen aber nicht alles allein in Angriff nehmen. Ihr Arzt/Ihre Ärztin kann Sie unterstützen:



Verordnung von Medikamenten, die für Sie geeignet sind.



Regelmäßige Überprüfung des Therapieerfolgs (z. B. durch Blutuntersuchungen).



Diskussion/Beantwortung Ihrer Fragen.



Gemeinsam geht alles leichter und macht mehr Spaß

Nicht nur Ihr Arzt/Ihre Ärztin ist Teil Ihres „Teams“ –
beziehen Sie auch Familie und Freunde mit ein:



Kochduett

Kochen Sie gemeinsam und entdecken Sie neue
Rezepte



Teampayer

Suchen Sie sich einen Bewegungspartner.
Denn Bewegung soll Spaß machen!



Gedanken-Tausch

Tauschen Sie sich über neue Ideen aus und
erkunden Sie gemeinsam neue Aktivitäten (z. B.
Entspannungstechniken). So gewinnen alle: Sie
sorgen für sich – und tun gleichzeitig etwas für
das Wohlbefinden Ihrer Lieben.

**Sie haben nun viele Möglichkeiten kennen-
gelernt, wie Sie Ihr Leben ganz nach dem
Motto „Leichter durchs Leben“ gestalten
können. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg
dabei!**



Erklärung wichtiger Fachbegriffe

Arteriosklerose (oder Atherosklerose):

Erkrankung der Gefäßwände durch Ablagerung von Cholesterin
und Bildung von Plaques.

Bempedoinsäure:

Wirkstoff, der die Cholesterin-Produktion in der Leber vermindert.

Cholesterin:

Gehört zu den Blutfetten und ist ein wesentlicher Bestandteil aller
Zellmembranen. Es wird zu einem Großteil vom Körper in der
Leber hergestellt, aber auch mit der Nahrung aufgenommen.
Es gibt verschiedene Arten von Cholesterin.

Ezetimib:

Wirkstoff, der die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung
vermindert.

HDL-Cholesterin:

HDL-Cholesterin transportiert überflüssiges Cholesterin aus den
Zellen und Geweben zum Abbau in die Leber.

Hypercholesterinämie:

Diagnose, wenn zu viel Cholesterin im Blut vorhanden ist.

LDL-Cholesterin:

Mit dem LDL-Cholesterin wird das Fett von der Leber im restlichen
Körper verteilt. Ist zu viel LDL-Cholesterin im Blut, kann es sich u. a.
in Blutgefäßen ablagern und zu Krankheiten wie Arteriosklerose
oder Herzinfarkt führen.

Lipide:

Größtenteils wasserunlösliche Stoffe, die im Körper unterschiedliche
Funktionen übernehmen (z. B. Blutfette).

Lipidsenker:

Medikamente zur Senkung erhöhter Blutfettwerte, wie Cholesterin-
senker.

Lipoproteine:

Kombination aus Fett (= Lipid) und Eiweiß (= Protein).
Ermöglichen den Transport des Cholesterins im Blut.

PCSK9-Hemmer (monoklonale Antikörper):

Wirkstoffe, die das PCSK9-Protein hemmen und die Aufnahme von Cholesterin in die Leber verbessern.

PCSK9-Synthese-Hemmer (siRNA):

Wirkstoff, der die PCSK9-Protein-Synthese hemmt und die Aufnahme von Cholesterin in die Leber verbessert.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK):

Durch Gefäßverengung entstandener Durchblutungsmangel, meistens in den Beinen. Wegen der Schmerzen beim Gehen wird die Erkrankung auch als „Schaufensterkrankheit“ bezeichnet, da die Betroffenen oft stehen bleiben müssen.

Plaques:

Ablagerungen an der Gefäßwand, die das Blutgefäß verengen können.

Primäre/familiäre Hypercholesterinämie:

Genetisch/erblich bedingte Erkrankung charakterisiert durch deutlich erhöhte (LDL-)Cholesterinwerte von Geburt an.

Rezeptor:

„Andockstelle“ an der Zelloberfläche, die beispielsweise benötigt wird, um Stoffe in Zellen aufzunehmen.

Statin:

Ein Lipidsenker, welcher die Bildung von LDL-Cholesterin in der Leber hemmt. Das führt dazu, dass die Menge an LDL-Cholesterin im Blut sinkt.

Triglyzeride:

„Neutralfette“, dienen als Energiereserve und werden im Fettgewebe gespeichert.

VLDL-Cholesterin:

VLDL = Very Low Density Lipoprotein, Lipoprotein mit sehr geringer Dichte. Es transportiert Triglyzeride und Cholesterin aus der Leber ins Blut und wird zu LDL-Cholesterin umgebaut.



Information ist sehr wichtig aber es ist auch entscheidend was Sie daraus machen

Deshalb: Tragen Sie direkt hier ein, womit Sie konkret anfangen möchten. Je konkreter, desto besser.

Zum Beispiel:

Ich vereinbare eine Kontrolluntersuchung bei einem/einer Arzt/Ärztin meines Vertrauens.

Ich gehe jeden Tag nach dem Mittagessen für 15 Minuten spazieren.

Jeden Samstag probiere ich ein neues Kochrezept aus, kommende Woche z. B...

Referenzen:

1. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/gutes-cholesterin-schlechtes-cholesterin> (zuletzt aufgerufen am 12.02.2025)
2. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/erhoehte-triglyzeridwerte/hintergrund#was-sind-triglyzeride> (zuletzt aufgerufen am 12.02.2025)
3. <https://fhchol.at/services/glossar/> (zuletzt aufgerufen am 12.02.2025)
4. <https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/H/lexikon-hypercholesterinaemie.html> (zuletzt aufgerufen am 12.02.2025)
5. <https://fhchol.at/fh-diagnose/was-ist-familiare-hypercholesterinaemie/wie-entsteht-familiare-hypercholesterinaemie/> (zuletzt aufgerufen am 12.02.2025)
6. https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/files/Herz_in_Gefahr_barrierefrei.pdf (zuletzt aufgerufen am 12.02.2025)
7. https://zlm.ch/wp-content/uploads/2019/02/2018_Familiare_Hypercholesterinaemie_-_Diagnose_und_Therapie.pdf (zuletzt aufgerufen am 12.02.2025)
8. https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:ef1ec0fd-01a7-4047-9828-42ce906a2239/Bericht__HKE_2020_2021_Mit_Titelbild.pdf (zuletzt aufgerufen am 12.02.2025)
9. https://www.lipid-liga.de/wp-content/uploads/2020_pocket_leitlinie_dyslipidaemie.pdf (zuletzt aufgerufen am 12.02.2025)
10. <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/oesterreichische-ernaehrungsempfehlungen> (zuletzt aufgerufen am 12.02.2025)
11. <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2005/daz-48-2005/uid-15016> (zuletzt aufgerufen am 12.02.2025)



Video-Clips Lipidspezialisten informieren Sie!



In den Kurz-Videos werden Sie von Lipidspezialisten aus ganz Österreich zu interessanten und wissenswerten Aspekten rund um das Thema Lipidmanagement informiert.



LDL-Cholesterin Zielwerte



Univ.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Harald Sourij
Medizinische Universität Graz
Warum gibt es unterschiedliche LDL-Cholesterin Zielwerte?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-11



Univ.-Prof.in Dr.in A. Kautzky-Willer
Medizinische Universität Wien
Wie hoch ist mein Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-12



Priv.-Doz. Dr. Christoph Weiser
Landesklinikum Wiener Neustadt
Was kann ich tun, um mein Risiko zu senken?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-13



LDL-Atherosklerose Zielwerte



Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi
Barmherzige Brüder, Linz
Was führt zu erhöhten Blutfetten?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-01



OA Dr. Florian Höllerl
Klinik Landstrasse, Wien
Welche Rolle spielt Cholesterin für die Atherosklerose?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-02



OA Dr. Dietmar Hubner
Klinikum Wels-Grieskirchen, Wels
Was ist Atherosklerose?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-03



Priv.-Doz. Dr. med. Alexander Vonbank
Landeskrankenhaus Feldkirch
Was ist eine Plaque?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-04



OA Dr. Dietmar Hubner
Klinikum Wels-Grieskirchen, Wels
Wie kommt es zu einem Gefäßverschluss?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-05



Priv.-Doz. Dr. med. Alexander Vonbank
Landeskrankenhaus Feldkirch
Herzinfarkt, Schlaganfall, PAVK – Was bedeutet das?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-06



Prim. Priv.-Doz. Dr. Hannes Alber
Klinikum Klagenfurt am Wörthersee
Können sich atherosklerotische Plaques auch zurückbilden?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-07



Dr.in Sandra Zlamal-Fortunat
Klinikum Klagenfurt am Wörthersee
Was ist familiäre Hypercholesterinämie?
www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-08



Lipidsenkende Therapien



Prim. Priv.-Doz. Dr. Hannes Alber
Klinikum Klagenfurt am Wörthersee
Welche lipidsenkenden Therapien gibt es?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-14



Dr.in Sandra Zlamal-Fortunat
Klinikum Klagenfurt am Wörthersee
Wie wirken Statine?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-15



Univ.-Prof.in Dr.in A. Kautzky-Willer
Medizinische Universität Wien
Wie wirkt Ezetimib?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-16



Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi
Barmherzige Brüder, Linz
Bedeutet eine höhere Dosierung von Lipidsenkern, dass es mir schlechter geht?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-17



Univ.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Harald Sourij
Medizinische Universität Graz
Was bedeutet PCSK9?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-18



OA Dr. Helmut Brath
Gesundheitszentrum Favoriten, Wien
Wie wirken PCSK9-beeinflussende Therapien?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-19



OA Dr. Florian Höllerl
Klinik Landstrasse, Wien
Wann kann ich die Therapie beenden?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-20



Je früher, desto besser



Priv.-Doz. Dr. Christoph Weiser
Landeskrankenhaus Wiener Neustadt
Was kann ich tun, um mein Risiko zu senken?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-09



OA Dr. Helmut Brath
Gesundheitszentrum Favoriten, Wien
Mythen und Fakten rund um LDL-Cholesterin?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-10



Lp(a)



Univ.-Prof. Dr. Florian Kronenberg
Medizinische Universität Innsbruck
Was ist Lp(a)?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-21



Univ.-Prof. Dr. Florian Kronenberg
Medizinische Universität Innsbruck
Was bedeutet erhöhtes Lp(a) für mich?

www.novartis.fachkreise.at/ldl-video-22



Patienten erzählen ihre Geschichte



Cholesterin verstehen
Wie erhöhtes LDL-Cholesterin mein Leben grundlegend verändert hat...



Weiterführende Informationen:

Für mehr Informationen zum Thema Herz und Cholesterin besuchen Sie bitte www.herzstark.at



sowie weitere interessante und wissenswerte Videos rund um das Thema Lipidmanagement finden Sie unter: www.herzstark.at/expertenvideos

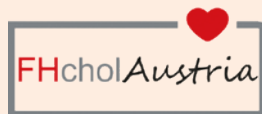


oder setzen Sie sich mit den entsprechenden Patientenorganisationen in Verbindung:

■ **Österreichischer Herzverband:** www.herzverband.at



■ **FHchol Austria:** www.fhchol.at



Impressum:

Eigentümer, Herausgeber und Medieninhaber: Novartis Pharma GmbH | Jakov-Lind-Straße 5/Top 3.05, 1020 Wien.
Österreich | novartis.austria@novartis.com | www.novartis.at. Bilder: Cover ©iStock | S.3, S.8, S.13, S.14, S.16, S.20, S.23, S.24, S.27 ©GettyImages | S.4, S.19 ©iStock. Die abgebildeten Personen sind Fotomodelle und dienen nur illustrativen Zwecken.

