

LDL-Cholesterin – Was Ihr Herz wirklich schützt

Ein stiller Risikofaktor – und was Sie selbst dagegen tun können

Cholesterin – ein Begriff, den viele mit etwas „Negativem“ verbinden. Dabei ist Cholesterin ein lebenswichtiger Stoff, den unser Körper für die Zellwände, bestimmte Hormone und die Verdauung benötigt. Problematisch wird es nur, wenn der sogenannte **LDL-Cholesterinwert** zu hoch ist – über längere Zeit. Dann kann sich das Cholesterin in den Gefäßen ablagern, die Durchblutung stören und zu ernstesten Erkrankungen wie **Herzinfarkt, Schlaganfall oder Durchblutungsstörungen** führen.

Das Tückische: Ein zu hoher LDL-Wert verursacht **keine Beschwerden**. Er bleibt oft jahrelang unbemerkt – und genau das macht ihn so gefährlich. Aber: Mit dem richtigen Lebensstil und – wenn nötig – passenden Medikamenten lässt sich das Risiko deutlich senken.

Was ist LDL-Cholesterin – und warum ist es problematisch?

Cholesterin wird im Blut von sogenannten Lipoproteinen transportiert. Dabei gibt es zwei Haupttypen:

- **HDL (High Density Lipoprotein):** „gutes Cholesterin“, das überschüssiges Cholesterin zur Leber zurückbringt.
- **LDL (Low Density Lipoprotein):** „schlechtes Cholesterin“, das Cholesterin zu den Zellen transportiert.

Ist der **LDL-Wert dauerhaft erhöht**, kann sich das überschüssige Cholesterin in den Blutgefäßen ablagern. Dort löst es **Entzündungen** aus – und sogenannte **Plaques** entstehen. Diese können die Gefäße verengen oder sogar verschließen. Das erhöht den Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Besonders gefährlich ist die sogenannte „**LDL-Last**“ – also wie **lange und wie stark** Ihre Gefäße zu viel LDL-Cholesterin ausgesetzt sind. Selbst leicht erhöhte Werte über viele Jahre hinweg sind kritisch.

👉 **Je früher Sie Ihren LDL-Wert senken, desto besser für Ihr Herz!**

Welche LDL-Werte sind empfehlenswert?

Je nach Gesundheitszustand gibt es unterschiedliche Zielwerte:

Gesundheitszustand	LDL-Zielwert (mg/dl)
Gesunde Erwachsene	unter 100
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	unter 70

Gesundheitszustand	LDL-Zielwert (mg/dl)
Zustand nach Herzinfarkt	unter 55

Bereits Werte **über 120 mg/dl** können langfristig problematisch sein – besonders bei weiteren Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder Rauchen. Wichtig ist nicht nur ein „extrem hoher“ Wert – auch „**mäßig erhöht**“ **über lange Zeit** kann gefährlich sein.

Was können Sie selbst tun?

1. Ernährung – Natürlich schützen

Auch wenn die Ernährung allein den LDL-Wert nicht komplett kontrolliert, ist sie ein wichtiger Baustein. Die besten Tipps:

- **Transfette meiden:** Diese „schlechten Fette“ stecken in Fertigprodukten, Frittiertem und Backwaren.
- **Gute Fette bevorzugen:** Verwenden Sie häufiger Olivenöl, Leinöl oder Rapsöl. Auch Nüsse und Avocados sind wertvolle Fettlieferanten.
- **Ballaststoffe essen:** Haferflocken (mit Beta-Glucan), Leinsamen, Hülsenfrüchte und Gemüse können den Stoffwechsel auf natürliche Weise positiv beeinflussen.
- **Verarbeitete Produkte reduzieren:** Je frischer und natürlicher die Lebensmittel, desto besser.

Neuere Studien zeigen: **Gesättigte Fette in Naturjoghurt, Käse oder Kefir sind nicht automatisch schädlich.** Sie sollten im **Gesamtkontext der Nahrung** betrachtet werden – und fermentierte Milchprodukte können sogar **positiv auf die Darmflora wirken**.

2. Bewegung – einfach und effektiv

- Mindestens **150 Minuten pro Woche** Bewegung – das entspricht etwa 30 Minuten an 5 Tagen.
 - **Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen oder Gartenarbeit** sind ideale Aktivitäten.
 - Schon ein **Gewichtsverlust von 5–10 %** bei Übergewicht verbessert Ihre Blutfettwerte spürbar.
-

Wann reicht der Lebensstil nicht aus?

Manchmal lässt sich der LDL-Wert trotz gesunder Ernährung und Bewegung nicht ausreichend senken – etwa bei **genetischer Veranlagung** oder wenn bereits Gefäßverengungen bestehen. Dann können **medikamentöse Therapien** notwendig sein.

Moderne Medikamente zur LDL-Senkung

Wirkstoffgruppe Wirkung

Statine: Hemmen die Cholesterinbildung in der Leber

Ezetimib: Verringert die Aufnahme von Cholesterin im Darm

PCSK9-Hemmer: Senken LDL sehr stark – besonders bei Hochrisikopatienten

Bempedoinsäure: Alternative bei Unverträglichkeit von Statinen

Die Kombination aus Medikamenten **und** Lebensstiländerung ist in vielen Fällen am wirksamsten.

Was sagt die Wissenschaft?

Eine der bekanntesten Studien – die **Lyon Heart Study** – zeigt eindrucksvoll: Auch wenn sich die Cholesterinwerte durch eine mediterrane Ernährung nicht relevant verringert werden können, sinkt das Risiko für Herzinfarkte **deutlich**.

Das liegt daran, dass diese Ernährungsform **das LDL nicht signifikant senkt**, sondern insgesamt **Gefäße schützt**: weniger Entzündungen, bessere Blutdruckwerte, mehr Antioxidantien.

👉 **Der Fokus sollte auf dem Gesamtbild liegen – nicht nur auf einem einzelnen Laborwert.**

Fazit: Machen Sie den ersten Schritt – Ihr Herz zählt auf Sie

Ein erhöhter LDL-Wert ist **kein Schicksal**, sondern **ein beeinflussbarer Risikofaktor**. Besonders im höheren Alter lohnt es sich, regelmäßig auf die Blutfettwerte zu achten und gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Maßnahmen zu ergreifen:

- Ernähren Sie sich bewusst und abwechslungsreich.
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Reduzieren Sie Übergewicht.
- Lassen Sie Ihren **LDL-Wert mindestens einmal jährlich** überprüfen.
- Sprechen Sie offen über Therapieoptionen – wenn nötig.

Ihr Herz, Ihre Gefäße und Ihre Gesundheit profitieren – Tag für Tag.