Presse-Information

Der LDL-Wert ist entscheidend

Hohe Cholesterinwerte erkennen und Risiken vorbeugen

Hannover, 02.12.2025 – Die Feiertage stehen vor der Tür und locken mit allerlei kulinarischen Genüssen wie fettreichen Speisen, süßen Leckereien und oft auch Alkohol. Wenn zudem Ausruhen auf dem Sofa statt Bewegung angesagt ist, kann der Cholesterinspiegel schnell deutlich ansteigen; dies gilt insbesondere für die Triglyceride. Solche Spitzenwerte sind zwar meist nur vorübergehend, bieten aber eine gute Gelegenheit zur Selbstreflexion, betont die Apothekerkammer Niedersachsen: Wer seine Werte im neuen Jahr schnell und einfach zum Beispiel in der Apotheke vor Ort oder in der hausärztlichen Praxis kontrollieren lässt, kann gesundheitliche Risiken frühzeitig erkennen und körperlichen Schädigungen vorbeugen. Dauerhaft erhöhte Cholesterinwerte, vor allem das LDL-Cholesterin und die Triglyceride, können die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich steigern.

Der LDL-Wert ist entscheidend

Cholesterin erfüllt viele wichtige Funktionen im Körper, zum Beispiel beim Zellaufbau sowie bei der Produktion von Gallensäuren und Hormonen. Man unterteilt das Gesamtcholesterin in LDL-Cholesterin und HDL-Cholesterin sowie zusätzlich noch den Triglyceridgehalt. In der Prävention gilt insbesondere der LDL-Wert als entscheidend, dessen Grenzwerte in den letzten Jahren immer weiter gesenkt wurden. Ein hoher LDL-Wert ist nicht nur ein Anzeichen, sondern gilt als direkter Auslöser von Arteriosklerose, was zu verengten Blutgefäßen führen kann. Diese können zu Angina pectoris, Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Auch Durchblutungsstörungen gehören zu den möglichen Folgen und können weitere Organe schädigen sowie Demenz begünstigen.

Schnelltest verschafft ersten Überblick

Wer eine erste Einschätzung seines Herz-Kreislauf-Risikos erhalten möchte, kann in den Apotheken vor Ort einen Cholesterintest durchführen lassen. Ein kleiner Tropfen Blut, der meist aus dem Finger entnommen wird, liefert innerhalb weniger Minuten den Cholesterinwert. Ist dieser erhöht, empfiehlt sich eine genaue Bestimmung des Lipidprofils in der Hausarztpraxis. Erweisen sich LDL-Cholesterin und Triglyceride als erhöht, sollten Betroffene mit ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt das weitere Vorgehen besprechen. Die Zielwerte für einen gesunden Cholesterinspiegel hängen vom Einzelfall ab und sind unterschiedlich streng. Grundsätzlich senkt jede Reduzierung des LDL-Cholesterin- und Triglyceridwerts das Risiko für die oben genannten schwerwiegenden Folgeerkrankungen. Eine erfolgreiche Früherkennung ist entscheidend, da erhöhte Cholesterinwerte oft keine direkten Symptome verursachen.

Gesunde Ernährung als Cholesterinsenker

Patientinnen und Patienten, die ihren Cholesterinspiegel senken möchten, sollten vor allem auf eine bewusste Ernährung achten: Empfehlenswert sind Lebensmittel, die viele Ballaststoffe, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe und ungesättigte Fettsäuren enthalten. Hierzu gehören zum Beispiel Vollkornbrot, Haferflocken, Walnüsse, Bohnen, Erbsen und Linsen. Ideal ist, den Gemüseanteil Stück für Stück auf etwa 500 g pro Tag zu steigern. Auch maximal zwei Handvoll Obst, zum Beispiel Äpfel oder Blaubeeren, sind geeignet. Die Mittelmeerküche mit Gemüse, Fisch und gesunden Fetten wie pflanzlichen Öle gilt ebenfalls als gute Wahl. Fleisch, stark verarbeitete sowie fettreiche Lebensmittel wie Leberwurst, Sahne, Butter oder Käse sollten möglichst selten und in geringen Mengen verzehrt werden. Beim Fett sind insbesondere tierische Fette zu meiden. Gesüßte Getränke und Limonaden sollten gemieden werden, da sie den Blutzuckerstoffwechsel negativ beeinflussen, der wiederum die Triglyceride im Blut nach oben steigen lässt.

Sport treiben und Stress vermeiden

Regelmäßige Bewegung wie Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Wandern unterstützt den Abbau von LDL-Cholesterin. Zudem hilft körperliche Aktivität bei der Reduzierung von Übergewicht, das ein allgemeiner Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Optimal sind drei oder mehr mindestens 30-minütige Trainingseinheiten pro Woche. Kleine Alltagseinheiten wie Treppensteigen sind eine wirksame Ergänzung. Betroffene sollten zudem auf das Rauchen verzichten und dauerhaften Stress vermeiden. Hierbei können Entspannungstechniken wie Yoga oder Atemübungen helfen. Ebenso wichtig sind ausreichend Schlaf und stabile soziale Beziehungen.

Cholesterinwerte dokumentieren

Patientinnen und Patienten mit erhöhten Werten sollten ihren Cholesterinspiegel in regelmäßigen Abständen von drei bis sechs Monaten kontrollieren lassen. Generell unterstützt eine gezielte Überwachung der eigenen Herz-Kreislauf-Werte die Früherkennung möglicher Risiken und trägt zur Therapietreue bei. Digitale Gesundheits-Apps für das Smartphone wie die HerzFit-App der Deutschen Herzstiftung (www.herzstiftung.de) ermöglichen, wichtige Werte wie LDL-Cholesterin, Blutdruck oder Gewicht einfach zu erfassen und nachzuverfolgen. Auch klassische Methoden wie Tabellen, die in vielen Apotheken als kostenlose Ausdrucke erhältlich sind, oder entsprechende Notizbücher sind gut geeignet.

Therapie mit Medikamenten

Sind die Cholesterinwerte stark erhöht und reicht eine konsequente Ernährungsumstellung nicht aus, können ärztlich verordnete, verschreibungspflichtige Medikamente den Fettstoffwechsel regulieren. Dabei findet dann eine engmaschigere, individuell abgestimmte Kontrolle statt. Auch bei bekannten Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder familiärer Vorbelastung ist eine engmaschigere, individuell abgestimmte Kontrolle empfehlenswert.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.

Zeichen 6.654 inkl. Leerzeichen

Diese Pressemitteilung finden Sie auch unter www.apothekerkammer-niedersachsen.de.

Pressekontakt der Apothekerkammer Niedersachsen:
Azet**PR**
Andrea Zaszczynski
Wrangelstraße 111, 20253 Hamburg
Telefon: 040 / 41 32 700
info@azetpr.com

Apothekerkammer Niedersachsen
Panagiota Fyssa
An der Markuskirche 4
30163 Hannover
Telefon: 0511 39099-0
presse@apothekerkammer-nds.de
www.facebook.com/apokammer.nds