



Mended Hearts
Europe



Selbsthilfegruppe
Herz im Gespräch



Selbsthilfegruppe
Herzlich Willkommen

Detaillierter *Leitfaden*

HOHER CHOLESTERINSPIEGEL

Dieser Leitfaden enthält alle praktischen und nützlichen Informationen, um Ihnen und Ihren Angehörigen ein umfassendes Verständnis über einen hohen Cholesterinspiegel zu vermitteln.





EINLEITUNG

Für viele Menschen kommt die Diagnose eines erhöhten oder gar hohen Cholesterinspiegels eher zufällig und wie aus heiterem Himmel. Vielen Menschen mangelt es dabei an Klarheit darüber, was diese Diagnose bedeutet und inwiefern ihr Cholesterinspiegel für die Gesundheit ihres Herz-Kreislauf-Systems bzw. im Hinblick auf die Risiken für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen von Bedeutung ist.

Wenn bei Ihnen ein erhöhter Cholesterinspiegel und insbesondere hohe LDL-Cholesterinwerte (allgemein auch als „schlechtes“ Cholesterin bekannt) festgestellt wurden, dann sollten Sie unbedingt ein klareres Verständnis darüber gewinnen, was dies ist, warum es darauf ankommt, dass Sie Ihre Cholesterinwerte kennen und welche Risiken mit erhöhten Werten verbunden sind. Wenn erhöhte Cholesterinwerte nicht angemessen reguliert werden, kann dies nämlich zu Herz-Kreislauf-Ereignissen wie Herzinfarkten oder Schlaganfällen führen. Es gibt jedoch eine Reihe von Maßnahmen, die Sie selbst ergreifen können, um Ihr persönliches Risiko zu mindern. Mit der richtigen Unterstützung können Sie Ihre Gesundheit fördern und auf eine entsprechende Lebensweise achten, um die Gesundheit Ihres Herzens und damit Ihres Lebens zu schützen.

Der Zweck dieses *detaillierten Leitfadens* besteht darin, Ihnen und Ihren Angehörigen detaillierte und fundierte Informationen an die Hand zu geben, um ein eingehenderes Verständnis über Cholesterin zu gewinnen. Wir möchten Ihnen dabei zugleich aufzuzeigen, warum es wichtig ist, dass Sie Ihre Werte kennen und Sie über Strategien und Wege zur Förderung Ihrer Gesundheit gut informiert sind.

Wenn Sie Ihren Zustand eingehend kennen und die Sieben Schritte, um ein **eigenverantwortlicher Patient zu werden**, befolgen, können Sie gemeinsam mit Ihren Ärzten und einem unterstützenden Netzwerk effektiv Hand in Hand arbeiten. Ein kooperativer Ansatz kann Ihnen dabei helfen, Ihren Zustand gut zu bewältigen und gemeinsam mit Ihrem Team einen Plan festzulegen, der auf Ihre individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt ist.

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON



Mended Hearts®, HeartGuide® und die herzförmigen Logos sind eingetragene Warenzeichen von The Mended Hearts, Inc. Verwendet mit Genehmigung. © 2026 Mended Hearts Europe. Alle Rechte vorbehalten.





Die Sieben Schritte, um ein eigenverantwortlicher Patient zu werden:



SCHRITT 1 ERGREIFEN SIE DIE KONTROLLE

Wenn Sie diesen Leitfaden verwenden, nehmen Sie Ihre Gesundheit und die Entscheidungen für Ihre Gesundheit selbst in die Hand; dies ist für Sie der erste wichtige Schritt, um ein eigenverantwortlicher Patient zu werden. In diesem Leitfaden finden Sie nützliche Informationen sowie Mittel und Ressourcen, die Ihnen helfen, Ihren Cholesterinspiegel gut in den Griff zu bekommen und die damit verbundenen Risiken zu mindern.



SCHRITT 2 INFORMIEREN SIE SICH

Wissen ist Macht. Um eine starke Ausgangsposition in Bezug auf den Umgang mit Ihrer Erkrankung zu gewinnen, ist es zunächst einmal wichtig, dass Sie ein eingehendes Verständnis darüber gewinnen, was die Diagnose eines erhöhten Cholesterinspiegels bedeutet. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder behandelnden Kardiologen über diesen Zustand und fragen Sie ihn nach vertrauenswürdigen Informationen und Informationsquellen, damit Sie sich selbst umfassend darüber informieren können.



SCHRITT 3 KENNEN SIE IHRE RECHTE

Viele Patienten haben das Gefühl, dass sie schlicht von dem System abhängig sind und bloß das befolgen müssen, was der Arzt „anordnet“. Gewiss, es ist entscheidend, dass Sie Ihren Behandlungsplan befolgen, doch Sie müssen auch über Ihre Rechte als Patient informiert sein, um diese gegebenenfalls einfordern zu können.



SCHRITT 4 WERDEN SIE TEIL IHRES GESUNDHEITSTEAMS

Sie kennen sich selbst am besten. Scheuen Sie sich nicht, etwaige Fragen, Probleme oder Besorgnisse mit Ihrem Gesundheitsteam zu besprechen. Teilen Sie Ihre Bedürfnisse klar mit und nehmen Sie alle Behandlungs- und Beratungstermine wahr.



SCHRITT 5 BESCHAFFEN SIE SICH INFORMATIONEN

Wenn Sie Medikamente, chirurgische Behandlungen oder ein medizinisches Gerät benötigen, können Sie nie genug Fragen stellen. Ihr Arzt ist für Sie da, um dafür zu sorgen, dass Sie Gewissheit und Vertrauen über Ihren Behandlungsplan haben. Scheuen Sie sich daher nicht, so viele Fragen zu stellen bis Sie wirklich alles komplett und richtig verstehen.





SCHRITT 6 ÄUSSERN SIE IHRE MEINUNG

Ihre Kommentare sind wichtig. Ihre Bedürfnisse, Ihre Gedanken, Meinungen, Erfahrungen, Beobachtungen und Empfindungen werden geschätzt. Sollte Ihnen irgendeine Entscheidung unklar sein oder sollte Ihnen im Zuge der Beratungen und Behandlungen nicht ganz wohl sein, dann melden Sie sich zu Wort.



SCHRITT 7 TREFFEN SIE FUNDIERTE ENTSCHEIDUNGEN

Sie werden möglicherweise der Formulierung „gemeinsame Entscheidungsfindung“ (engl. shared decision-making) begegnen. Dies bezieht sich auf die fortlaufende Kommunikation zwischen Ihnen und Ihren medizinischen Betreuern (Ärzten, Kardiologen, ggf. andere Fachärzte und deren Unterstützungs- und Pflegepersonal), wobei Sie aktiv in alle Entscheidungen über Ihre Behandlungsoptionen einbezogen werden sollten. Ihre Präferenzen sind wichtig. Daher sollten Sie unbedingt Wert darauf legen, sich aktiv an den Gesprächen über Ihren Zustand und ihre Behandlung zu beteiligen.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7



SCHRITT 1



KONTROLLE ERGREIFEN

Wenn Sie eine Diagnose über einen erhöhten Cholesterinspiegel erhalten, werden Sie wahrscheinlich viele Fragen haben. Ein klares Verständnis über Ihren Cholesterinspiegel zu gewinnen, kann mitunter schwierig sein, denn er wird durch viele Faktoren beeinflusst und ist regelmäßig mit einem erhöhten Risiko für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden.

Um ein klares Bild zu bekommen, müssen Sie ihre neue Situation zunächst einmal verstehen und wissen, welche Maßnahmen Sie in dieser Lage ergreifen können. Dieser *Leitfaden* soll Sie dabei unterstützen. Er ist Ihr Begleiter, um Ihnen zu helfen, Vertrauen aufzubauen, Unterstützung zu finden und fundierte Entscheidungen zu treffen; mit anderen Worten, um Sie dabei zu unterstützen, ein **eigenverantwortlicher Patient** zu werden. Ihr Leben ist mehr als Ihre Diagnose, und wie Sie es leben, liegt immer noch in Ihren eigenen Händen.

Über **50%**
der Erwachsenen
IN EUROPA HABEN EINEN
ERHÖHTEN CHOLESTERINSPIEGEL,
die höchste Rate der Welt



NOCH BESORGNISERREGENDER
IST, DASS DIE MEISTEN MENSCHEN
DIES NICHT UNTER KONTROLLE
HABEN, WODURCH SIE IHR
*Risiko für Herzinfarkte
oder Schlaganfälle* ERHÖHEN.



IHRE CHOLESTERINWERTE ZU VERSTEHEN, IHRE RISIKEN ZU ERKENNEN
UND MIT IHREM ARZT AN EINEM BEHANDLUNGSPLAN
ZUSAMMENZUARBEITEN, DER FÜR SIE RICHTIG IST, SIND WESENTLICHE
SCHRITTE, UM DIE GESUNDHEIT IHRES HERZENS ZU BEWAHREN.





SCHRITT 2



SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

INFORMIEREN SIE SICH

Wenn Sie sich einmal dafür entschieden haben, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen selbst mit in die Hand zu nehmen, dann besteht der nächste wichtige Schritt darin, sich hinreichend zu informieren. Wenn Sie sich eingehend über Cholesterin, normale Cholesterinwerte, Tests und Untersuchungen zur Diagnosestellung und Behandlungsoptionen informieren, werden Sie wesentlich besser in der Lage sein, fundierte Entscheidungen über Ihre gesundheitliche Betreuung und Behandlung zu treffen.

Kenntnisse und Wissen darüber sind entscheidend, um ein **eigenverantwortlicher Patient** zu werden. Bei Mended Hearts Europe hat unsere Gemeinschaft von Patienten, die von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind – zusammen mit ihren Angehörigen und Betreuern – eines aus erster Hand gesehen, nämlich „**Wissen ist Macht**“. Indem sie sich besser über ihren Zustand informieren, eignen sie sich das Wissen an, um eine aktive Rolle in Ihrer Betreuung und Behandlung zu übernehmen und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Die Fülle an verfügbaren Informationen zu durchkämmen, kann überwältigend sein, sodass es schwierig ist zu unterscheiden, welche Informationen richtig und vertrauenswürdig sind. Dieser Leitfaden bietet Ihnen wesentliche Einblicke über einen erhöhten Cholesterinspiegel und was Sie tun können, um eine herzgesunde Lebensweise zu fördern. Indem Sie diesen Leitfaden lesen, machen Sie einen wichtigen Schritt, um ein **eigenverantwortlicher Patient** zu werden.

WAS IST CHOLESTERIN?

Cholesterin ist eine weiche, wachsartige, fettähnliche Substanz, die sich in den Körperzellen und im Blutkreislauf befindet. Es gehört zu einer Gruppe von Substanzen, die Lipide genannt werden und zu denen auch die Blutfette gehören.

Cholesterin wird oft schlichtweg als „schlecht“ wahrgenommen. Tatsächlich ist Cholesterin für viele wichtige Körperfunktionen unerlässlich – vom Aufbau der Zellmembranen über die Bildung bestimmter Vitamine und Hormone (wie Östrogen und Testosterone) bis hin zur Unterstützung der Verdauung fetthaltiger Nahrungsmittel. Cholesterin wird auf natürliche Weise von der Leber produziert, aber es wird zusätzlich aus tierischen Produkten wie Fleisch, Milchprodukten und Eiern aufgenommen.

Während Cholesterin an sich nicht schädlich ist, können hohe LDL-Cholesterinwerte (engl. *Low-Density-Lipoprotein*, auch LDL-C) mit einem erhöhten Risiko für schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einschließlich ischämischer Herzerkrankungen (die wiederum zu einem Herzinfarkt führen können) und Hirngefäßerkrankungen (die einen Schlaganfall herbeiführen können) einhergehen. Diese gehören zu den meistverbreiteten Todesursachen in Europa und weltweit.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

Über 50 % der Erwachsenen in Europa haben einen erhöhten Cholesterinspiegel – dies ist weltweit die höchste Rate – was bei ihnen mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung schwerwiegender Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Vergleich zu denjenigen mit normalen (gesunden) Cholesterinwerten einhergeht. Ein hoher Cholesterinspiegel stellt ein gesundheitliches Risiko dar, das in hohem Maße besorgniserregend ist und von dem Patienten, deren Angehörige und die Gesundheitssysteme gleichermaßen betroffen sind.

Die gute Nachricht ist, dass ein erhöhter Cholesterinspiegel heutzutage mit der richtigen Behandlung und mit leichten Änderungen der Lebensweise wirksam unter Kontrolle gebracht werden kann, wodurch das individuelle Risiko für weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt. In diesem Leitfaden erfahren Sie mehr darüber.

CHOLESTERIN UND WICHTIGE LIPOPROTEINE

Da Cholesterin nicht in Wasser löslich ist, kann es nicht ungebunden durch den Blutkreislauf wandern. Daher wird es in Form von kleinen Paketen von Proteinen, die auch als **Lipoproteine** (Lipid + Protein = Lipoprotein) bezeichnet werden, durch den Blutkreislauf transportiert. Die drei wichtigsten Arten von Lipoproteinen, von denen Cholesterin transportiert wird, sind:



LDL-Cholesterin (Low-Density-Lipoprotein, oder LDL-C)

LDL-C wird manchmal als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet, da hohe Werte regelmäßig das Risiko für weitere Herzkrankheiten und Schlaganfälle erhöhen. Wenn der LDL-C-Spiegel im Blut zu hoch ist, kann sich das Cholesterin an den Arterienwänden ablagern; dieser Prozess wird allgemein als **Arteriosklerose** und bei den Blutgefäßen rund ums Herz als **Atherosklerose** bezeichnet.

Diese Ablagerungen führen im Laufe der Zeit zur Bildung von **Plaques**, einer aus Cholesterin, anderen Blutfetten, Calcium, Fibrin (einem Blutgerinnungsbestandteil) und Abfallstoffen aus den Zellen bestehenden Substanz. Plaques führen zu Arterienverengungen und so zu einer eingeschränkten Durchblutung. Wenn solche Plaque aufreißen, führt dies zur Bildung eines Blutgerinnsels. Wenn es durch das Blutgerinnsel zu einem Arterienverschluss kommt und der Blutfluss damit blockiert ist, führt dies zu schwerwiegenden Problemen. So verursacht der Verschluss einer Koronararterie (die den Herzmuskel mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt) zu einem Herzinfarkt, der Verschluss einer Halsarterie (Carotis) zu einem Schlaganfall und der Verschluss einer Beinarterie zur sog. peripheren arteriellen Verschlusskrankheit.



HDL-Cholesterin (High-Density-Lipoprotein, oder HDL-C)

HDL-C trägt dazu bei, überschüssiges LDL-C aus dem Blutkreislauf zu entfernen, indem es zur Leber zurück transportiert wird, wo es abgebaut und aus dem Körper ausgeschieden wird. Obwohl HDL-C nur einen kleinen Teil des Cholesterins durch den Blutkreislauf transportiert, kann dieser Prozess helfen, den LDL-C-Spiegel zu senken. Das HDL-C lässt sich durch körperliche Aktivität erhöhen.

Ein höherer HDL-C-Spiegel kann zu einer Verbesserung der Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems beitragen – und deshalb wird HDL-C auch als „gutes“ Cholesterin bezeichnet.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

LP(A)



GREIFEN SIE
HIER AUF DEN
GESPRÄCHSLEITFADEN
ZU:



Lipoprotein (a) oder Lp(a)

ausgesprochen als „Lipoprotein klein a“ oder „LP klein a“. Es ist eine Art von Lipoprotein, ein im Blut vorkommender Partikel, der Cholesterin, Fette und andere Proteine (Eiweiße) transportiert. Lp(a) wird in der Leber produziert und kann von einem oder von beiden Elternteilen vererbt werden.

Strukturell ist Lp(a) dem LDL-Cholesterin ähnlich. Es besteht aus zwei anderen kleineren Lipoproteinen, die miteinander verbunden sind, einschließlich eines Apolipoproteins(a). Jeder Mensch hat einen gewissen Gehalt an Lp(a) im Körper – das ist ganz normal. Doch wenn die Lp(a)-Werte zu hoch sind, führt dies mit hoher Wahrscheinlichkeit frühzeitig im Leben zu Entzündungen der Arterien und zur Bildung von Plaque an den Arterieninnenwänden, was zu einem erhöhten Risiko von Herzinfarkten, Schlaganfällen und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt.

Lp(a) ist leider (noch) nicht in standardmäßigen Cholesterintests enthalten, doch Ihr Arzt kann einen Bluttest veranlassen, um den Wert zu ermitteln. Da Lp(a)-Werte meist von genetischer Veranlagung abhängen; daher brauchen Sie Ihren Lp(a)-Wert etwa ab dem 12. Lebensjahr in der Regel nur einmal im Leben untersuchen zu lassen.

Ihr Arzt kann Ihnen in folgenden Fällen eine Bestimmung des Lp(a)-Wertes empfehlen:

- ♥ bei einem bekannt hohen Lp(a)-Wert in der Familiengeschichte;
- ♥ wenn Sie oder ein enger Familienangehöriger 1. Oder 2. Grades eine frühzeitige (verfrühte) schwere Herzerkrankung erlebt haben;
- ♥ wenn familiäre Hypercholesterinämie (FH) bei Ihnen diagnostiziert wurde.

Seit Anfang 2025 laufen klinische Studien, um neue Medikamente zu testen, die für die Behandlung eines hohen Lp(a)-Spiegels geeignet sein könnten. Während es bisher noch keine zugelassenen Behandlungen gibt, schreitet die Entwicklung auf diesem Gebiet stetig weiter voran.



Apolipoprotein B

Die Organe und Zellen in Ihrem Körper müssen ständig 24/7 mit Fetten und Nährstoffen versorgt werden, darunter Cholesterin. Dazu sind sie alle untereinander und mit dem Herzen durch Arterien quasi als Versorgungsstraßen verbunden, durch die das in der Lunge mit Sauerstoff angereicherte Blut an die Zielorte gelangt. Da Fette sich aber nicht mit Wasser (oder Blut) mischen, kann Cholesterin nicht einfach so im Blut schwimmen – es würde sich verklumpen. Deshalb nutzt der Körper winzige **Transport-Laster**, die sogenannten **Lipoproteine** (dazu gehören zum Beispiel das LDL- und das VLDL-Cholesterin).

Hier kommt das **Apolipoprotein B (kurz: ApoB)** ins Spiel:

- ♥ **ApoB ist kein Cholesterin**, es ist vielmehr der **Transport-Laster** – genauer gesagt das Eiweißgerüst, das die Außenwand des Lasters stabil hält.
- ♥ **ApoB ist das Nummernschild**: Jedes dieser Transportfahrzeuge hat **exakt ein einziges ApoB-Molekül** fest auf seiner Hülle sitzen. Es zeigt den Zellen im Körper an: „Ich bin ein Fett-Transporter und darf hier andocken.“

Wenn der Arzt Ihr LDL-C misst, wiegt er quasi die Gesamtladung an Fett, die auf der Autobahn unterwegs ist. Er weiß aber nicht, wie viele Laster es dort gibt, um diese Menge an LDL-C zu transportieren. Misst der Arzt dagegen ApoB, dann zählt er die Anzahl der Laster.

Das ist wichtig, weil viele kleine, vollgestopfte Laster (hohes ApoB bei erhöhtem LDL-C) viel gefährlicher für die Gefäße sind als wenige große Laster (niedriges ApoB bei erhöhtem LDL-C), weil viele Laster häufiger „Unfälle“ verursachen, sich dabei quasi in den Gefäßwänden festsetzen, und so zu Stau (Verstopfungen / Arteriosklerose) führen.

Ein hoher ApoB-Wert verrät dem Arzt also sehr genau, wie hoch das „Staurisiko“ (das Risiko für Verengungen und damit für Herzinfarkt oder Schlaganfall) in den Arterien wirklich ist – oft ist dies viel präziser als lediglich der Cholesterinwert. Es ist daher wichtig, beide Werte – LDL-C und ApoB – zu kennen.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

TRIGLYCERIDE

Triglyceride sind keine Art von Cholesterin, doch sie sind die häufigste Art von Fett im Körper. Sie kommen in bestimmten Lebensmitteln vor, aber der Körper kann sie auch aus zusätzlich verzehrten Kohlenhydraten, wie unter anderem Zucker, Alkohol oder Weißbrot, herstellen.

Ebenso wie Cholesterin, können Triglyceride nicht ungebunden durch den Blutkreislauf wandern. Sie werden in Form von Lipoproteinen durch den Blutkreislauf transportiert. Triglyceride versorgen den Körper mit Energie, wobei überschüssige Energie in den Fettzellen gespeichert wird, um später, insbesondere zwischen den Mahlzeiten, freigesetzt zu werden.

Hohe Triglyceridwerte gehen oft mit Übergewicht oder Fettleibigkeit einher. Andere Faktoren, die zu erhöhten Triglyceridwerten beitragen, sind Rauchen, ein Mangel an körperlicher Bewegung, übermäßiger Alkoholkonsum und die Aufnahme einer übermäßigen Menge an Kohlenhydraten. Auch bestimmte Gesundheitszustände, wie Diabetes, und hohe Triglyceridwerte in der Familiengeschichte können eine Rolle spielen. Eine weitere mögliche Ursache für erhöhte Triglyceridwerte ist das **familiäre Chylomikronämie-Syndrom**, eine seltene und schwerwiegende genetisch bedingte körperliche Funktionsstörung, die zu extrem hohen Triglyceridwerten führen kann.

Auch wenn Triglyceride nicht direkt an den Arterienwänden hängen bleiben, wie dies bei Cholesterin der Fall sein kann, so kann ein hoher Triglyceridspiegel dennoch zu Entzündungen der Arterien führen. Dies wiederum kann im Laufe der Zeit zu einer Ansammlung von Plaque in den Arterien beitragen, was zu einem erhöhten Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall führt.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7



WELCHE GEFAHREN BRINGT EIN HOHER CHOLESTERINSPIEGEL MIT SICH?

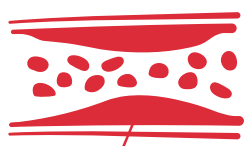
Während Cholesterin ein wesentlicher Bestandteil für die Körperfunktion ist, so kann eine übermäßige Konzentration davon im Körper – auch als hoher Cholesterinspiegel, Hypercholesterinämie oder Hyperlipidämie bezeichnet – schädlich sein. Überschüssiges Cholesterin kann sich zusammen mit Fetten und anderen Substanzen an den Arterieninnenwänden ansammeln. Diese Ansammlung wird als Plaque bezeichnet, und sie kann zu Arterienverengungen oder -verschlüssen führen, was zu einem verringerten Blutfluss zum Herz, Gehirn und anderen Körperteilen führen kann.

Dieser Prozess wird als **Atherosklerose** bezeichnet. Wenn eine Plaque reißt (aufbricht), kann dies zur Entstehung eines Blutgerinnsels führen. Dieses Blutgerinnsel kann zu einem vollkommenen Arterienverschluss führen und, je nachdem welche Arterie betroffen ist, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen.

Atherosklerose ist die tiefgreifende Ursache vieler Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die zu den häufigsten Todesursachen in Europa und weltweit gehören. Ein weitverbreiteter Zustand ist die Erkrankung der Herzkranzgefäße, auch als **koronare Herzkrankheit** (KHK oder engl.: CAD) oder ischämische Herzkrankheit bekannt. Die koronare Herzkrankheit tritt auf, wenn es durch die Ansammlung von Plaque zu einer Verengung oder zu einem Verschluss der Arterien, die das Herz versorgen, kommt, was zu einem Herzinfarkt, auch als Myokardinfarkt bezeichnet, führen kann.

Auch andere Arterien als die Herzkranzgefäße können betroffen sein. Wenn es zu einer Ansammlung von Plaque in den Halsschlagadern kommt, die das Gehirn versorgen, kann dies einen Schlaganfall verursachen. Wenn Arterien in den Beinen betroffen sind, kann dies zu peripherer arterieller Verschlusskrankheit führen, die oftmals starke Schmerzen verursacht.

①



ANSAMMLUNG VON PLAQUE

②



ENTZÜNDUNGEN DER ARTERIENWÄNDE

③



VERRINGERTE DURCHBLUTUNG





SCHRITT 1

SCHRITT 2

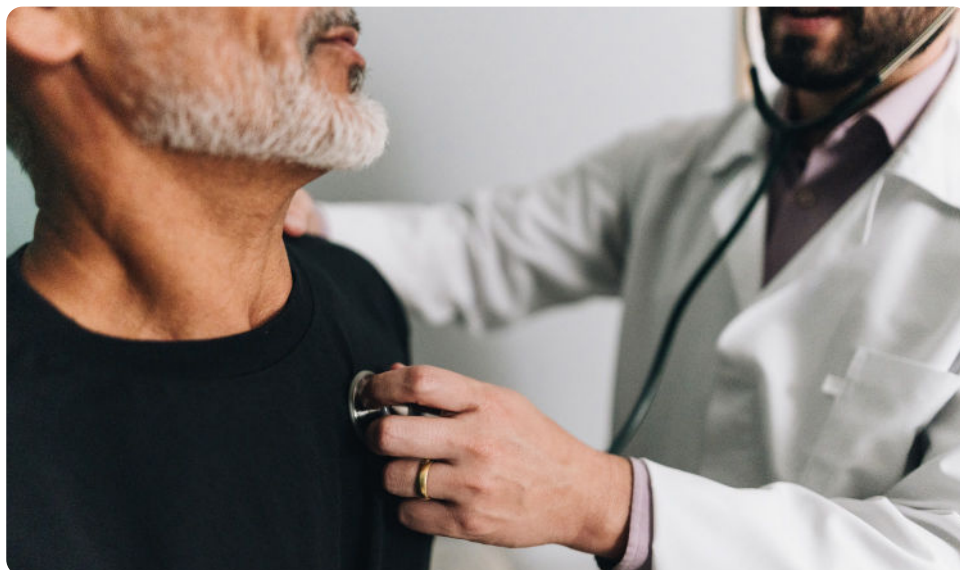
SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7



URSACHEN FÜR EINEN HOHEN CHOLESTERINSPIEGEL

Etwa einer von zwei Europäern hat einen hohen Cholesterinspiegel, was in der Regel durch einen Gesamtcholesterinwert über 5 mmol/l (193 mg/dl) definiert wird.

Falls ein hoher Cholesterinspiegel erblich bedingt ist, so bezeichnet man diesen Zustand als **familiäre Hypercholesterinämie (FH)**. In den meisten Fällen jedoch ist er auf eine ungesunde Lebensweise – oder eine Kombination von beiden – zurückzuführen. Während nur etwa 1 von 250 bis 300 Menschen in Europa FH haben, ist ein hoher Cholesterinspiegel bei den meisten davon betroffenen Menschen auf Faktoren der Lebensweise zurückzuführen. Daher ist es wichtig, eine Lebensweise zu praktizieren und dauerhaft beizubehalten, die für die Gesundheit Ihres Herzens förderlich ist, denn dies trägt dazu bei, kardiovaskulären Ereignissen vorzubeugen und das Fortschreiten von Herzkrankheiten deutlich zu verlangsamen.

Zu den häufigsten Ursachen eines nicht erblich bedingten hohen Cholesterinspiegels in den europäischen Ländern gehören:



eine ungesunde Ernährung



Übergewicht oder Fettleibigkeit



mangelnde körperliche Bewegung



Übermäßiger Alkoholkonsum



Rauchen (auch passives Rauchen)





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

Erfahren Sie
mehr über
das „CaRe High“
-Verzeichnis für
Menschen mit FH



[HIER KLICKEN](#)

FAMILIÄRE HYPERCHOLESTERINÄMIE

Familiäre Hypercholesterinämie (FH) ist eine genetische Erkrankung, die von Geburt an mit einem sehr hohen LDL-Cholesterinspiegel verbunden ist. Sie ist genetisch bedingt; das heißt, sie ist vererblich. Wenn ein Elternteil wegen eines Gendefekts FH hat, besteht eine 50-prozentige Wahrscheinlichkeit, dass auch jedes Kind daran erkranken wird. Der Grund dafür ist, dass FH durch ein dominantes Gen verursacht wird; folglich wird ein Kind, das diese Erkrankung von einem Elternteil erbt, damit geboren, selbst wenn das dafür zuständige Gen des anderen Elternteils nicht defekt ist.

Schätzungsweise 1 von 250 bis 300 Menschen in Europa hat FH. Damit sind heute in Europa mehr als 500.000 Kinder und über 2 Millionen Erwachsene von FH betroffen. Bei nur 20 % der Betroffenen wurde jedoch eine entsprechende Diagnose gestellt. In Deutschland ist 1 von 300 Menschen von FH betroffen.

Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig, denn Menschen mit FH sind von Geburt an mit einem höheren Risiko eines Herzinfarkts oder anderer kardiovaskulärer Ereignisse bereits in jungem Alter betroffen.

- ♥ Menschen, die **ein defektes Gen** geerbt haben, können schon im Alter ab 40 oder 50 Jahren einen Herzinfarkt oder andere schwerwiegende kardiale Ereignisse erleiden.
- ♥ Diejenigen, die **zwei defekte Gene** erben (eines von jedem Elternteil) können bereits in ihrer Jugend oder im jungen Erwachsenenalter Herzprobleme erleiden.

FH unterscheidet sich jedoch gewissermaßen von einem typischen hohen LDL-Cholesterinspiegel. Bei FH treten oftmals klare Warnzeichen auf, wie:

- ♥ sehr hohe LDL-C-Werte (oft zwischen 5 und 10 mmol/l oder über 4 mmol/l bei Kindern entsprechend mehr als 190 mg/dl bzw. mehr als 150 mg/dl bei Kindern)
- ♥ frühe Herzinfarkte oder ein hoher Cholesterinspiegel in der Familiengeschichte
- ♥ Eltern mit beständig hohen LDL-C-Werten, selbst bei Behandlung
- ♥ körperliche Anzeichen, wie:
 - ♥ Xanthome (Fettgeschwüre unter der Haut)
 - ♥ Xanthelasmen (gelbe Partien rund um die Augenlider)
 - ♥ Kornealer Arcus (graue, weiße oder gelbliche Ringe rund um die Hornhaut des Auges)

Weil über 80 % der von FH Betroffenen sich ihres Zustands nicht bewusst sind, wird die Erkrankung oftmals erst entdeckt, nachdem ein schwerwiegendes kardiovaskuläres Ereignis eingetreten ist.

Die gute Nachricht ist jedoch, dass FH anhand eines einfachen Bluttests diagnostiziert werden kann. Es ist zudem wichtig, dass Sie Ihren Arzt über Ihre Familiengeschichte bezüglich Herzkrankheiten, Herzinfarkten bzw. hohe Cholesterinspiegel informieren. Falls ein Verdacht auf FH vorliegt, können genetische Untersuchungen helfen, die Diagnose zu bestätigen.

Bei einer frühzeitigen Diagnose und regelmäßigen Behandlung können Menschen mit FH länger und gesünder leben.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

ANZEICHEN UND SYMPTOME EINES HOHEN CHOLESTERINSPIEGELS

Ein erhöhter Cholesterinspiegel an sich ruft in der Regel keine Symptome hervor. Die meisten Menschen werden auch bei hohen Cholesterinwerten überhaupt nichts bemerken. In seltenen Fällen jedoch – insbesondere bei Menschen mit extrem hohen Cholesterinwerten, wie in Fällen von familiärer Hypercholesterinämie (FH) – können sichtbare Anzeichen auftreten (siehe Abschnitt über FH oben für weitere Einzelheiten).

Weil erhöhte Cholesterinspiegel keine Symptome zeigen, können Sie Ihre Werte einzig anhand eines Bluttests feststellen lassen. Selbst wenn keine Anzeichen oder Symptome bemerkbar sind, kann es im Laufe der Zeit zu einer Ansammlung von Plaque in den Arterien kommen, was zu Atherosklerose führen kann. Diese Verengung oder Verhärtung der Arterien kann letztlich zu koronarer Herzkrankheit (KHK) führen, bei der Symptome wie Schmerzen im Brustbereich (Angina) bei körperlicher Bewegung oder selbst im Ruhezustand auftreten.

In vielen Fällen ist das daher erste Anzeichen eines hohen Cholesterinspiegels tatsächlich ein schwerwiegendes Ereignis, wie ein Herzinfarkt oder Schlaganfall. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Warnzeichen kennen und sofort notärztliche Hilfe hinzuziehen, sobald Sie oder jemand anders diese Anzeichen bemerken.

Symptome eines Herzinfarkts

Herzinfarkte können plötzlich auftreten und stark sein, doch häufiger kündigen sie sich langsam an, mit leichtem Unwohlsein und zunehmender körperlicher Schwäche. **Warten Sie nicht – handeln Sie sofort!** Wenn diese Symptome bei Ihnen oder einer anderen Person auftreten, dann rufen Sie sofort einen Notarzt unter der Rufnummer 112 oder 116117.



Unwohlsein im Brustbereich

Viele Herzinfarkte gehen mit Schmerzen oder Druck im mittleren Brustbereich einher; dies kann länger als ein paar Minuten anhalten oder auch weggehen und wiederkommen. Es kann sich wie ein Quetschen, Stechen oder Drücken, ein Völlegefühl oder ein Gefühl von Unwohlsein anfühlen.



Kurzatmigkeit

Dies kann mit oder ohne Schmerzen im Brustbereich auftreten.



Schmerzen in anderen Bereichen

Das Gefühl des Unwohlseins kann sich in die Arme, in den Rücken, Hals, Kiefer oder Magen ausbreiten.



Andere Symptome

Andere mögliche Symptome bei einem Herzinfarkt sind Benommenheit, kalte Schweißausbrüche oder Übelkeit.



Symptome eines Herzinfarkts bei Frauen

WÄHREND SCHMERZEN IM BRUSTBEREICH NACH WIE VOR DAS HÄUFIGSTE SYMPTOM SIND, SO KÖNNEN BEI FRAUEN MIT GRÖßERER WAHRSCHEINLICHKEIT ALS BEI MÄNNERN KURZATMIGKEIT, ÜBELKEIT ODER ERBRECHEN UND SCHMERZEN IM RÜCKEN ODER KIEFER AUFTRETEN.





Symptome eines Schlaganfalls

Ein Schlaganfall ist ein medizinischer Notfall. Wenn folgende Symptome bei Ihnen oder einer anderen Person auftreten, dann rufen Sie sofort einen Notarzt unter der Rufnummer 112 oder 116117:

SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7



plötzliche **Taubheit oder Schwäche** im Gesicht, Arm oder Bein, insbesondere wenn diese einseitig im Körper auftritt;



plötzliche **Verwirrung**, Schwierigkeiten zu sprechen oder andere zu verstehen;



plötzlicher **Schwindel**, Störungen beim Gehen, Gleichgewichtsstörungen oder mangelnde Koordinierung;



plötzliche **Veränderungen des Sehvermögens** auf einem oder beiden Augen.



Sichtbare Veränderungen des Gesichtsbildes (hängende Lippen, Wangen, Auge)



Die Fähigkeit, im Stehen beide ausgestreckten Arme mit der Handfläche nach oben auf einer Höhe zu halten, ist eingeschränkt.

DIAGNOSESTELLUNG EINES HOHEN CHOLESTERINSPIEGELS

Kennen Sie Ihre Werte? Ein hoher Cholesterinspiegel ruft zwar keine Symptome hervor, doch er kann zu schwerwiegenden Zuständen wie Herzerkrankungen, Schlaganfällen oder anderen Herz-Kreislauf-Problemen führen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Cholesterinwerte regelmäßig anhand eines Bluttests untersuchen lassen.

Falls Ihr Arzt Sie „Nüchtern“ zur Blutabnahme bittet, bedeutet das, dass Sie 8 Stunden vor der Blutabnahme weder essen noch trinken sollten. Die Blutabnahme aus der Armbeuge dauert nur wenige Minuten und liefert folgende Werte:

♥ Gesamtcholesterin

♥ Triglyceride

♥ LDL-Cholesterinspiegel

♥ Auf Wunsch/bei Bedarf: ApoB

♥ HDL-Cholesterinspiegel

♥ Bei Bedarf (einmalig als Erwachsener): Lp(a)

♥ Ggf. Non-HDL (umfasst weitere Unterklassen von Cholesterin)

Zusammen liefern diese Werte ein Gesamtbild der Fettkonzentration (Lipidprofil) in Ihrem Blutkreislauf.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

IN DEUTSCHLAND HABEN GESETZLICH KRANKENVERSICHERTE IM ALTER ZWISCHEN 18 UND 34 JAHREN ANSPRUCH AUF EINEN EINMALIGEN ALLGEMEINEN ÄRZTLICHEN TEST (CHECK-UP), UND AB DEM ALTER VON 35 JAHREN HABEN SIE ALLE DREI JAHRE ANSPRUCH AUF EINE SOLCHE UNTERSUCHUNG MIT BLUTABNAHME. AB DEM ALTER VON 35 JAHREN UMFASST DIES AUCH DIE UNTERSUCHUNG AUF DIE CHOLESTERINWERTE.



Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob Sie Ihre Cholesterinwerte auf Grundlage Ihres individuellen Risikos häufiger untersuchen lassen sollten.

Wie sind die Normwerte für Cholesterine, Triglyceride, ApoB und Lp(a)?

Bei gesunden Erwachsenen ohne bekannte Herz-Kreislauf-Erkrankung wird in der Regel alle paar Jahre eine Untersuchung auf die Cholesterinwerte durchgeführt. Wenn bei Ihnen jedoch bestimmte Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes, Übergewicht oder Herzkrankheiten in Ihrer eigenen oder der Familiengeschichte vorkommen, wird Ihr Arzt Ihre Werte vermutlich häufiger feststellen und damit überwachen.

Wenngleich die Cholesterin-Zielwerte in Europa von Land zu Land variieren können, so werden **bei Erwachsenen** dennoch meist die folgenden Referenzwerte angewendet:

Gesamtcholesterin	unter 5 mmol/l (entspricht 194 mg/dl)		
LDL-Cholesterin	unter 3,0 mmol/l (116 mg/dl) bei ansonsten gesunden Menschen	unter 2,6 mmol/l (100 mg/dl) bei Menschen mit mäßigem Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen	unter 1,8 mmol/l (70 mg/dl) oder noch niedriger bei Menschen mit hohem bis sehr hohem Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen
ApoB	unter 100 mg/dl bei Menschen mit moderatem Risiko	unter 80 mg/dl bei Menschen mit hohem Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen	unter 65 mg/dl oder noch niedriger bei Menschen mit sehr hohem Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen
HDL-Cholesterin	Bei Männern: über 1,0 mmol/l (39 mg/dl)		Bei Frauen: über 1,3 mmol/l (47 mg/dl)
Triglyceride	ein Wert von unter 1,7 mmol/l (150 mg/dl) wird als Anzeichen für ein geringeres Risiko betrachtet		
Lipoprotein (a)	unter 30 mg/dl gilt als normal / unbedenklich	30-50 mg/dl gilt als leicht erhöht	Über 50 mg/dl gilt als erhöht, damit als Risikotreiber für die Entwicklung von Arteriosklerose

ANMERKUNG: In Deutschland können die Cholesterinwerte in Milligramm pro Deziliter (mg/dl) oder Millimol pro Liter (mmol/l) angegeben werden. Beide Einheiten werden allgemein verwendet; daher prüfen Sie bitte stets die auf Ihren Laborergebnissen angegebene Einheit.

Falls Ihre Werte von diesen Zielbandbreiten abweichen, wird Ihr Arzt mit Ihnen besprechen, was dies für Sie bedeutet, und Sie dabei unterstützen, Ihre nächsten Schritte zu planen.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

Warum es hauptsächlich auf den LDL-Cholesterinspiegel ankommt

LDL-Cholesterin ist der hauptsächliche Faktor, der zur Ansammlung von Plaque in den Arterien beiträgt, was dann zu Atherosklerose führt. Deshalb ist die Behandlung oft primär auf die Senkung des LDL-Cholesterinspiegels fokussiert. Falls bei Ihnen ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht, kann Ihr Arzt einen niedrigeren Zielwert für das LDL-Cholesterin festlegen, der unter 1,8 mmol/l (55 mg/dl) liegt.

Ihr Arzt wird Ihre Testergebnisse regelmäßig bei einem Termin vor Ort mit Ihnen besprechen und Ihnen helfen, die Ergebnisse zu verstehen. Sie werden mit ihm gemeinsam besprechen, ob Änderungen der Lebensweise, Medikamente oder zusätzliche Tests oder Untersuchungen empfehlenswert oder erforderlich sind.

Andere Tests und Untersuchungen, die empfohlen werden können

Falls Sie einen zu hohen Cholesterinspiegel haben oder andere Risikofaktoren bei Ihnen vorliegen, kann Ihr Arzt zusätzliche Tests und Untersuchungen, wie einen Calcium-Score zur Bestimmung der Herzkranzarterienverkalkung, ein MRT oder ein Herz-CT, anordnen. Diese Untersuchungen zeigen mögliche Verkalkungen und Ansammlungen von Plaque in den Arterien. Sie tragen wesentlich zu einer präziseren Bewertung Ihres Gesamtrisikos Ihrer Herzerkrankung bei.

Ihr Risiko verstehen

Es ist wichtig zu wissen, dass Ihre Cholesterinwerte lediglich Teil eines größeren Gesamtbildes im Zusammenhang mit Ihrer Herzgesundheit sind. Diese Werte weisen auf Ihr Risiko bzw. auf die Wahrscheinlichkeit hin, dass bei Ihnen künftig ein Ereignis wie ein Herzinfarkt oder Schlaganfall eintreten könnte. Ihr Gesamtrisiko hängt jedoch auch noch von anderen Faktoren ab, wie Ihrem Alter, Ihrer Familiengeschichte, Ihrer Lebensweise und etwaigen weiteren Vorerkrankungen wie Diabetes, chronische Nierenerkrankung, Adipositas oder Zuständen wie Bluthochdruck. Während sich die vorstehend erläuterten Referenzwerte auf gesunde Menschen mit geringem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beziehen, so kann Ihr persönliches Risiko höher sein, wenn zusätzliche Risikofaktoren bei Ihnen vorliegen. Ihr Hausarzt oder behandelnder Kardiologe kann Ihr Gesamtrisiko ermitteln. Bitten Sie ihn, Ihnen Ihre Ergebnisse zu erklären, damit Sie ein umfassendes Verständnis darüber gewinnen, was Ihre Werte bedeuten und wie Sie Ihr Risiko senken können.

Übersichtsformular
für Cholesterin und
Herzgesundheit

DAS FORMULAR
[HIER HERUNTERLADEN](#)





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

BEHANDLUNG EINES HOHEN CHOLESTERINSPIEGELS

Je nach den Ergebnissen Ihres Lipidprofils und anderen persönlichen Risikofaktoren, die Ihr Arzt berücksichtigen wird, gibt es verschiedene Möglichkeiten zur Behandlung eines hohen Cholesterinspiegels.

Änderungen der Lebensweise

Ihr Arzt wird Ihnen zur Förderung Ihrer Herzgesundheit, zur Senkung Ihres Cholesterinspiegels und zur Vorbeugung gegen mögliche Komplikationen auch bestimmte Änderungen Ihrer Lebensweise anraten (mehr darüber im weiteren Verlauf dieses Leitfadens). Allgemein gesundheitsfördernde Gewohnheiten, wie eine Ernährung, welche die Herzgesundheit unterstützt, regelmäßige körperliche Bewegung sowie eine Einschränkung des Alkoholkonsums und der vollständige Verzicht auf jede Art des Rauchens können auch für Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten von entscheidendem Vorteil sein. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über empfohlene oder notwendige Änderungen der Lebensweise beraten.

Medikamente

Während viele ansonsten gesunde Menschen ihren Cholesterinspiegel durch eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung unter Kontrolle bringen können, werden bei anderen zusätzlich Medikamente erforderlich sein, um die LDL-Cholesterin- und Triglyceridwerte auf ein herzgesundes Niveau zu senken.



Medikamente zur Behandlung eines hohen Cholesterinspiegels

Sollten Medikamente erforderlich sein, wird Ihr Arzt gemeinsam mit Ihnen den für Sie geeigneten Behandlungsplan festlegen.

Es gibt mehrere Arten von Medikamenten (Substanzklassen), die zu einer Senkung des LDL-Cholesterin- und in manchen Fällen auch des Triglyceridspiegels beitragen können. Je nach Ihren persönlichen Bedürfnissen können diese Medikamente jeweils für sich alleine oder miteinander kombiniert verwendet werden. Hier eine Übersicht der meist verwendeten Medikamente:

Statine: Diese Medikamente bewirken, dass die in der Leber produzierte Menge von Cholesterin verringert wird; dadurch wird der LDL-Cholesterinspiegel gesenkt. Dies kann auch zu einer Senkung der Triglyceride führen. Der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) zufolge tragen Statine wesentlich dazu bei, das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen sowie die Wahrscheinlichkeit, dass Operationen am Herzen notwendig werden, zu verringern. Ein Statin wird regelmäßig zur Erstbehandlung bei Menschen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Senkung des LDL-C-Wertes eingesetzt.

Ezetimib: Dieses Medikament ist ein sog. Absorptionshemmer, der bewirkt, dass die Aufnahme von Cholesterin im Darm eingeschränkt wird. Ezetimib wird oftmals in Kombination mit anderen Medikamenten zur Cholesterinsenkung eingesetzt, wenn die erforderliche Senkung des LDL-Cholesterinspiegels durch Änderung des Lebensstils und durch (höher dosierte) Statine nicht erreicht werden kann.

Bempedoinsäure: Ebenso wie Statine hilft dieses Medikament, die Produktion von Cholesterin in der Leber zu reduzieren. Es kann eingesetzt werden, wenn Statine (ggf. in Kombination mit Ezetimib) nicht ausreichen oder nicht vertragen werden.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

PCSK9-Hemmer: (Proproteinkonvertase Subtilisin/Kexin Typ 9): Diese Medikamente wirken, indem sie die LDL-Rezeptoren (Anknüpfungspunkte) in der Leber, die für die Entfernung von Cholesterin aus dem Blut zuständig sind, davor schützen, selbst abgebaut zu werden. PCSK9-Hemmer (ggf. in Kombination mit Ezetimib) werden regelmäßig empfohlen, wenn trotz Anpassung der Lebensweise die erforderliche Senkung des LDL durch Statine und Bempedoinsäure nicht erreicht werden kann.

Gallensäurebinder: Diese Medikamente wirken, indem sie die Aufnahme von Gallensäuren aus dem Verdauungstrakt in das Blut blockieren. Dadurch wird die Leber gezwungen, mehr Cholesterin aus dem Blut zu verwenden, um neue Gallensäuren zu bilden, was dazu beiträgt, den LDL-C-Spiegel mit der Zeit zu senken.

Gallensäurebinder (Anionenaustauscherharze wie Colestyramin oder Colesevelam) spielen in der modernen Lipidtherapie allerdings eine untergeordnete Rolle und dienen meist als Reserve- oder Kombinationstherapie, während Statine, Ezetimib, Bempedoinsäure und PCSK9-Hemmer deutlich effektiver, anwenderfreundlicher und zudem klinisch besser belegt sind.

Jede der vorgenannten Substanzklassen unterscheidet sich stark hinsichtlich ihrer LDL-Cholesterin-Senkung (LDL-C), ihres Wirkmechanismus, ihrer Verträglichkeit und ihrer wissenschaftlichen Evidenz (Nachweis) zur Reduktion schwerwiegender kardiovaskulärer Ereignisse wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.



Medikamente (Substanzklassen) zur Behandlung erhöhter Triglyceride

Fibrate: Diese Medikamente erschweren den Transport von Triglyceriden durch den Blutkreislauf. Fibrate tragen auch dazu bei, die Produktion von HDL-C in der Leber zu erhöhen.

Icosapent-Ethyl: Dieses Medikament kann helfen, den Triglyceridspiegel zu senken, indem die in der Leber produzierte Menge verringert wird.

Der Behandlungsplan für einen behandlungsbedürftig erhöhten Cholesterinspiegel wird individuell angepasst und hängt von einer Reihe von Faktoren ab, wie den Ergebnissen von Tests und Untersuchungen, dem Gesamtrisiko einer Herzerkrankung oder eines Schlaganfalls, Allergien, der Lebensweise und wie geeignet bestimmte Medikamente sind. Nicht alle Medikamente wirken für alle Patienten gleichermaßen. Als eigenverantwortlicher Patient können Sie eine aktive Rolle übernehmen, indem Sie sich darüber informieren, welche Medikamente Sie nehmen müssen, wie sie wirken, wann und wie sie einzunehmen sind und welche Wechsel- oder Nebenwirkungen möglich sind.



NEHMEN SIE IHRE MEDIKAMENTE SO LANGE WIE VON IHREM ARZT VERORDNET.

MENSCHEN MIT EINEM HOHEN LDL- UND TRIGLYCERIDSPIEGEL, DIE IHR STATIN EIGENMÄCHTIG ABSETZEN, VERDOPPELN IHR RISIKO FÜR EIN SCHWERWIEGENDES HERZEREIGNIS.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

Ihr Arzt händigt Ihnen einen detaillierten bundeseinheitlichen Medikamentenplan (BMP) aus. Fragen Sie ggf. danach und halten Sie Ihren Medikamentenplan verlässlich ein. Medikamente können nur richtig wirken, wenn sie wie verordnet eingenommen werden; daher ist es wichtig, dass Sie die ärztlichen Anweisungen genau befolgen. Nehmen Sie keine Änderungen vor und fügen Sie ohne ärztliche Genehmigung keine weiteren Medikamente hinzu. Auch die zusätzliche Einnahme von sog. Nahrungsergänzungsmitteln, Vitaminen und andere erforderliche Medikamente können den Erfolg Ihrer medikamentösen Therapie beeinflussen. Sollte Ihre vom Arzt verordnete medikamentöse Therapie nicht zum Ziel führen, scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt darüber zu informieren und um eine Anpassung zu bitten. Vielleicht benötigen Sie ein anderes Medikament oder eine Anpassung der Dosis oder des Einnahmerhythmus. Teilen Sie Ihrem Arzt sofort mit, wenn Sie irgendwelche Nebenwirkungen bemerken oder sich schlechter fühlen. Gemeinsam können Sie einen besseren Weg finden.



Tipps für die Einnahme von Medikamenten

Wir sind uns darüber im Klaren, dass es Ihnen möglicherweise schwerfallen wird, stets an die Einnahme Ihrer Medikamente zu denken und Ihren Medikamentenplan einzuhalten. Deshalb haben wir auf dieser Seite einen Link zu unserem Merkblatt mit den 10 Top-Tipps für die Einnahme von Medikamenten integriert; diese wurden von Menschen mit Herzerkrankungen zusammengestellt, die wissen was funktioniert.

Zusätzlich zu unseren 10 Top-Tipps für die Einnahme von Medikamenten finden Sie nachfolgend eine weitere Reihe von wichtigen Merkpunkten, die Ihnen bei der Einhaltung Ihres Medikamentenplans helfen.

10 Top-Tippf für
Medikamente

TIPPS HIER
HERUNTERLADEN



- ⊗ **Lassen Sie sich rechtzeitig ein Wiederholungsrezept ausstellen:** Denken Sie an Ihr Wiederholungsrezept, um Ihren Bedarf an Medikamenten aufzufüllen, bevor sie Ihnen ausgehen. Wenn es in Ihrem Land die Möglichkeit von automatischen Wiederholungsrezepten gibt, dann erwägen Sie, dies anzufordern. Prüfen Sie auch die Möglichkeit, sich Ihre Rezepte mit der Post nach Hause schicken zu lassen, sofern dies angeboten wird.
- ⊗ **Befolgen Sie die Anweisungen:** Anweisungen darüber, wann und wie oft die Medikamente einzunehmen sind, sowie etwaige Vorsichtsmaßnahmen, die es zu beachten gilt, sind auf den Etiketten von Arzneimitteln und in dem Beipackzettel angegeben. Sollten Sie die Anweisungen nicht verstehen, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Arzt oder Apotheker, um sich Klarheit darüber zu verschaffen.
- ⊗ **Halten Sie sich an die Einnahme Ihrer Medikamente:** Gleich ob sie für die orale Einnahme bestimmt sind oder per Injektion verabreicht werden, setzen Sie Ihre Medikamente nie ab und ändern nicht die verordnete Dosis, ohne vorher mit Ihrem Arzt darüber zu sprechen. Sollten irgendwelche Nebenwirkungen bei Ihnen auftreten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die geeignete Vorgehensweise.
- ⊗ **Schaffen Sie sich eine Routine:** Wenn Sie sich eine tägliche Routine schaffen, kann dies die Einhaltung Ihres Behandlungsplans erleichtern. Nehmen Sie Ihre Medikamente nach Möglichkeit jeden Tag zur selben Zeit ein und verbinden Sie dies mit etwas, was Sie ohnehin bereits tun, z. B. nach dem Zähneputzen oder beim Frühstück. Eine stetige Routine kann Ihnen helfen, Ihren Plan vollkommen mühelos einzuhalten, ohne dass Sie überhaupt daran denken.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

- ☑ **Reisevorbereitung:** Packen Sie alle während der Reise benötigten Medikamente in Ihr Reisegepäck, einschließlich ein paar zusätzlicher Dosen für den Fall von Verspätungen. Nehmen Sie Ihre Medikamente bei einer Flugreise im Handgepäck mit, und legen Sie sie niemals ins aufgegebenes Gepäck. Führen Sie den bundeseinheitlichen Medikamentenplan mit! Wenn Sie längere Zeit verreisen, dann bitten Sie Ihren Arzt oder Apotheker um ein Wiederholungsrezept für mehrere Monate. Denken Sie auch daran, dass die Verfügbarkeit von Medikamenten von einem Land zum anderen variieren kann.
- ☑ **Grenzüberschreitende Verschreibungen innerhalb der Europäischen Union:** Gemäß den Vorschriften der Europäischen Union (EU) ist ein von einem Arzt/einer Ärztin in einem EU-Land ausgestelltes Rezept in allen anderen EU-Ländern und dem Europäischen Wirtschaftsraum (EWR) gültig – vorausgesetzt, es enthält die erforderlichen Informationen. Wenn Sie eine längere Reise vorhaben, dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass selbst innerhalb der EU einige Arzneimittel in einem anderen EU-Land möglicherweise nicht für den Verkauf zugelassen oder nicht verfügbar sein können.
- ☑ **Gefälschte Arzneimittel:** Gefälschte Arzneimittel können kontaminiert oder falsch etikettiert sein. Gehen Sie kein Risiko ein: Anstatt Ihre Gesundheit zu fördern, können sie schädlich sein. Bleiben Sie, wann immer möglich, bei Ihrer gewohnten Apotheke und kaufen Sie Arzneimittel niemals über unbekannte oder nicht vertrauenswürdige Websites oder Online-Plattformen.
- ☑ **Nicht verschreibungspflichtige Medikamente:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie mit der Einnahme nicht verschreibungspflichtiger Medikamente beginnen (z. B. Vitaminpräparate, Mittel gegen Husten oder Erkältung). Einige dieser Produkte können Substanzen enthalten, die mit Ihren verschriebenen Herzmedikamenten in Wechselwirkung treten könnten. Denken Sie stets daran: Nur weil ein Medikament nicht verschreibungspflichtig ist, bedeutet dies nicht, dass es nicht gesundheitsschädlich sein kann.

Wichtiger Hinweis:

GRAPEFRUIT UND GRAPEFRUITSAFT KÖNNEN ZU EINER ERHÖHTEN KONZENTRATION VON STATINEN IM BLUT FÜHREN, MIT EINER ERHÖHTEN WAHRSCHEINLICHKEIT VON NEBENWIRKUNGEN.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7



SCHRITT 3



KENNEN SIE IHRE RECHTE

Selbst Patienten, die sich eigenverantwortlich und bestärkt fühlen, können bisweilen zögerlich sein, Fragen zu stellen oder Bedenken zu äußern, doch dies ist wesentlich. Es geht um Ihre Gesundheit – daher sind Sie am besten in der Lage, je nach Ihren Bedürfnissen auf die bestmögliche Art und Weise damit umzugehen. Als Patient haben Sie gewisse Rechte, die gewahrt bleiben sollten.

So haben Sie das Recht:

- ♥ als Teil des Teams behandelt zu werden, das sich um Ihre Gesundheit kümmert,
- ♥ Fragen zu stellen und Antworten zu erhalten,
- ♥ dass Ihre Besorgnisse wahrgenommen werden,
- ♥ einfachen Zugang zu Notizen und medizinischen Aufzeichnungen (Krankenakte) zu erhalten (dies kann je nach Land variieren – prüfen Sie die jeweiligen Vorschriften),
- ♥ eine weitere Meinung einzuholen,
- ♥ Alternativvorschläge zu machen,
- ♥ sich in Ihrem Gesundheitsteam selbstsicher zu fühlen,
- ♥ es sich anders zu überlegen,
- ♥ Widerspruch gegen Entscheidungen einzulegen, wenn Sie nicht damit einverstanden sind.



Kennen Sie Ihre Rechte und bestehen Sie darauf, dass sie respektiert werden.



SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7



SCHRITT 4



WERDEN SIE TEIL DES TEAMS

Teil Ihres Betreuungsteams zu werden, mag sich wie eine ungewohnte Erfahrung für Sie anfühlen, insbesondere wenn Sie es gewohnt sind, Fachkräfte des Gesundheitswesens als diejenigen zu betrachten, die auf jede Frage eine Antwort haben. Während Ärzte und Krankenpflegefachkräfte ihre medizinische Fachkenntnis einbringen, bringen Sie etwas mit, was ebenso wichtig ist, nämlich *Ihre Selbstkenntnis*. Sie verstehen Ihre Lebensweise, Ihre Bedürfnisse, Ihre Vorlieben und das, worauf es Ihnen wirklich ankommt, besser als irgendjemand sonst.

Wenngleich es einfacher sein kann, die Weisungen des Arztes oder medizinischen Betreuers zu befolgen, so machen Patienten, die aktiv in ihre Behandlung einbezogen werden, meist bessere Fortschritte und befolgen ihren Behandlungsplan mit höherer Wahrscheinlichkeit und größerer Sorgfalt. Die Ärzte sind heute sehr darauf bedacht, ihre Patienten zur aktiven Beteiligung an ihrem Behandlungsweg zu ermutigen.

Wenn Sie Fragen stellen, Ihre Meinungen äußern und mitteilen, was in Ihrem täglichen Leben funktioniert (oder nicht), dann wird Ihre Betreuung persönlicher und wirksamer. Scheuen Sie sich nicht, sich zu Wort zu melden oder Änderungen vorzuschlagen, wenn Ihnen irgendetwas nicht ganz richtig erscheint. Sie sind nicht nur ein Patient – Sie sind ein wesentliches Mitglied des Teams.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

SCHRITT 5

BESCHAFFEN SIE SICH INFORMATIONEN

Sie haben bereits Schritt 2 abgeschlossen, indem Sie sich allgemein über Ihre Erkrankung informiert haben. Um Ihren Gesundheitszustand effektiv zu bewältigen, benötigen Sie jedoch möglicherweise noch zusätzliche Informationen von Ihren medizinischen Betreuern, Ärzten und Fachärzten. Daher besteht Schritt 5 für Sie darin, sicherzustellen, dass Sie ein möglichst detailliertes Verständnis über Ihren Gesundheitszustand gewinnen – nicht nur über dessen allgemeine Aspekte, sondern auch darüber, wie er sich speziell auf Sie auswirkt und welche Maßnahme Sie als Reaktion darauf ergreifen können.

Hier sind einige Vorschläge für Fragen, die Sie Ihrem Arzt möglicherweise stellen möchten. Stellen Sie auch unbedingt Fragen zu eventuellen Besorgnissen, die Sie haben. Wenn Sie sich diese im Voraus notieren, können Sie sie leichter behalten. Bringen Sie Ihre Notizen zu Ihren Terminen mit, und wenn Ihnen nachher noch weitere Fragen einfallen, dann schreiben Sie sie auf und nehmen Sie sie zu Ihrem nächsten Termin mit.

5 Top-Tipps für
die Suche nach
vertrauenswürdigen
Informationen

**TIPPS HIER
HERUNTERLADEN**



- ♥ Wie sind meine Cholesterinwerte und was bedeuten sie für mich?
- ♥ Wie hoch ist mein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen?
- ♥ Wie oft muss ich meinen Cholesterinspiegel überprüfen lassen?
- ♥ Welche Änderungen sollte ich an meiner Lebensweise (Ernährung, Bewegung, Gewicht, Suchtmittelkonsum) vornehmen, um meinen Cholesterinspiegel zu senken und mich herzgesund zu verhalten? Wo kann ich mehr Informationen über herzgesunde Ernährung und Bewegung bei Herz-Kreislauf-Erkrankung finden?
- ♥ Was ist ein gesundes Gewicht für mich?
- ♥ Welche Übungen und körperlichen Aktivitäten sind für mich am besten geeignet, um meinen Cholesterinspiegel zu senken und die Lebensqualität zu erhalten oder gar zu verbessern?
- ♥ Besteht bei mir ein erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten oder Schlaganfälle? Wenn ja, gibt es andere Medikamente, die ich einnehmen sollte?
- ♥ Worin liegen die Risiken und Vorteile der einzelnen Behandlungsmöglichkeiten?
- ♥ Was kann ich tun, wenn ich Medikamente einnehme und mein Cholesterinspiegel immer noch zu hoch ist?
- ♥ Wie sollte ich meine Cholesterinwerte überwachen?
- ♥ Könnte ich eine familiäre Hypercholesterinämie (FH) haben? Macht ggf. ein Gen-Screening für mich Sinn?





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

SCHRITT 6

ÄUSSERN SIE IHRE MEINUNGEN

Sie haben in Schritt 4 erkannt, wie wichtig es ist, dass Sie ein fester Bestandteil Ihres Teams sind. Bei Schritt 6 auf Ihrem Weg zum eigenverantwortlichen Patienten geht es darum zu lernen, wie Sie Ihre Meinungen und Sichtweisen in diesem Team völlig selbstsicher und ohne jegliche Bedenken mitteilen können.

Sich zu Wort zu melden, kann herausfordernd sein, insbesondere wenn Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin nicht zustimmen. Als geschätztes Mitglied Ihres Teams werden Sie jedoch dazu ermutigt, Ihre Meinung auf respektvolle Weise mitzuteilen. Sie sollten nicht das Gefühl haben, dass Sie ihnen auf die Nerven gehen oder dass Sie ein schwieriger Patient sind. Denken Sie stets daran: Ihre Beiträge sind wesentlich, denn Sie sind schließlich der Betroffene. Ihre Bedürfnisse, Präferenzen und Besorgnisse sind wichtig.

10 TOP-TIPPS VON PATIENTEN FÜR DIE KOMMUNIKATION MIT IHREM ARZT

- 1** Artikulieren Sie die Ziele für Ihre Gesundheit klar und deutlich und seien Sie spezifisch in Bezug auf das, was Sie wissen möchten.
- 2** Scheuen Sie sich nicht, so lange weiter Fragen zu stellen, bis Sie alles verstehen.
- 3** Informieren Sie sich über Ihren Gesundheitszustand, damit Sie besser vorbereitet sind.
- 4** Wählen Sie den richtigen Arzt für sich und ziehen Sie es in Erwägung, gegebenenfalls auch eine zweite Meinung einzuholen.
- 5** Fragen Sie nach dem besten Weg der Kommunikation mit Ihrem Arzt.
- 6** Führen Sie eine Liste von Fragen und bringen Sie diese zu Ihren Terminen mit.
- 7** Fragen Sie Ihren Arzt nach Materialien und Informationsquellen, damit Sie sich besser informieren können.
- 8** Denken Sie stets daran, Sie sind der „geborene“ Experte in Bezug auf Ihre eigene Gesundheit: Teilen Sie Ihre Gedanken und Meinungen mit.
- 9** Nehmen Sie sich eine Begleitperson zu Ihren Terminen mit, die ebenfalls aufmerksam zuhört.
- 10** Warten Sie nicht bis zu Ihrem nächsten Termin, ehe Sie Fragen stellen oder Besorgnisse mitteilen. Melden Sie sich, wenn Ihnen etwas am Herzen liegt.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7



SCHRITT 7



TREFFEN SIE FUNDIERTE ENTSCHEIDUNGEN

Der letzte Schritt, um ein eigenverantwortlicher Patient zu werden, besteht darin, alles zu bündeln und fundierte Entscheidungen zu treffen, die für Sie genau richtig sind. Indem Sie sich selbst informieren, mit Ihrem Team kooperieren und sich an den Gedanken gewöhnen, dass Ihre Meinungen und Sichtweisen wichtig sind, gewinnen Sie ein Gefühl, dass Sie Ihre Situation unter zunehmend besser Kontrolle haben. Wenn Sie sich darin bestärkt fühlen und Ihre Eigenverantwortung wahrnehmen, können Sie fundierte Entscheidungen über Ihren Behandlungsweg und Ihre gesundheitliche Betreuung treffen. Wenn Sie sich gemeinsam mit Ihren Ärzten auf einen Behandlungsplan einigen, werden Sie ihn mit größerer Wahrscheinlichkeit treu befolgen.

In dem folgenden Abschnitt werden die praktikablen Schritte und die Änderungen der Lebensweise erklärt, die Sie umsetzen können, um ein gesundes Leben zu führen und Ihren Cholesterinspiegel unter Kontrolle zu behalten.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

LEBEN MIT EINEM HOHEN CHOLESTERINSPIEGEL

Wenn Sie einen hohen Cholesterinspiegel haben, dann sind Sie nicht allein: etwa 50 % der Erwachsenen in Europa sind betroffen. Ob Sie erst kürzlich die Diagnose erhalten haben, bereits an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden oder schon einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, es gibt Schritte, die Sie umsetzen können, um Ihre Gesundheit zu schützen und zu verbessern.

Die nachhaltige Kontrolle Ihres Cholesterinspiegels ist wichtig, um einem weiteren Herzereignis vorzubeugen oder es zu verhindern, dass sich Ihr Zustand weiter verschlechtert. Die gute Nachricht ist, dass Sie eine Reihe von Dingen tun können, um Ihr individuelles Risiko zu mindern.

Bevor Sie konkrete Änderungen der Lebensweise vornehmen, ist es hilfreich, wenn Sie sich klare Ziele für Ihre Gesundheit setzen. Wenn Sie klar wissen, was Sie erreichen wollen, dann kann Ihnen dies Wegweisung geben: zum Beispiel, wollen Sie Ihren Cholesterinspiegel senken? Ihre Vitalität verbessern? Mit dem Rauchen aufhören? Sich regelmäßig gesund bewegen? Gewicht reduzieren? Einem weiteren Herzereignis vorbeugen? Fangen Sie an, indem Sie Ihre Ziele mit Ihrem Arzt besprechen. Selbst kleine Schritte können zu großen Fortschritten führen, wenn Sie einen Plan und die richtige Unterstützung haben und nicht alles auf einmal erreichen wollen.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

Bitte tragen Sie die Ziele für Ihre Gesundheit hier ein:





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7



1. Befolgen Sie Ihren Behandlungsplan

Sie haben gemeinsam mit Ihrem Hausarzt und Kardiologen eine gute geeignete Behandlungsstrategie entwickelt. Dieser Ansatz kann Anpassungen der Ernährung, routinemäßige Gewohnheiten, regelmäßige körperliche Bewegung und Medikamente beinhalten. Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihren Behandlungsplan befolgen und nötige Änderungen vorab mit Ihrem Arzt besprechen.

Denken Sie stets daran, Ihr Plan sollte auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sein. Falls Sie bei der Einnahme Ihrer Medikamente irgendwelche Nebenwirkungen feststellen, falls Sie Fragen oder Bedenken haben oder falls Ihnen irgendetwas nicht richtig erscheint oder Sie sich dadurch schlechter fühlen, dann rufen Sie Ihren Arzt sofort an, damit die nötigen Anpassungen vorgenommen werden können.



SPRECHEN SIE GRUNDSÄTZLICH ZUERST MIT IHREM ARZT, BEVOR SIE JEGLICHE ÄNDERUNGEN IN BEZUG AUF DIE EINNAHME IHRER MEDIKAMENTE ODER IHRE GEWOHNHEITEN DER KÖRPERLICHEN BEWEGUNG UMSETZEN.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

Mein Behandlungsplan ist:





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7



2. Setzen Sie nötige Anpassungen Ihrer Ernährung um

Eine gesunde Ernährung ist grundsätzlich von Vorteil. Eine ausgewogene, nährstoffreiche Kost kann dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken und die Vitalität zu stärken bzw. Müdigkeit zu verringern. Bei Menschen mit Übergewicht kann eine gesunde Ernährung auch zu einer allmählichen und anhaltenden Reduzierung des Körpergewichts beitragen.

Menschen mit einem hohen Cholesterinspiegel müssen ihre Ernährung in gewisser Weise anpassen. Grundsätzlich wird bei erhöhtem Cholesterinspiegel die sog. mediterrane Mittelmeerküche empfohlen, d.h. eine Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, guten Ölen, wenig Fleisch und Wurstwaren sowie regelmäßig frischer Fisch empfohlen. Befolgen Sie auch die Empfehlungen Ihres Arztes in Bezug auf die Lebensmittel, die Sie essen sollten bzw. diejenigen, die Sie einschränken oder gar vermeiden sollten. Einige Lebensmittel und Speisen könnten bei der gleichzeitigen Einnahme Ihrer Medikamente zu Unverträglichkeiten führen. Daher ist es wichtig, dass Sie diese genau kennen und wissen, ob Sie sie komplett vermeiden oder ihren Verzehr nur gewissermaßen einschränken sollten. Gehen Sie sicher, dass Ihr Arzt über Ihren Ernährungsplan Kenntnis hat.

Es kann schwerfallen, wenn Sie Ihre Lieblingsspeisen und -getränke einschränken müssen, wenn sie nicht in Ihren Plan für eine gesunde Ernährung passen. Doch denken Sie daran, Sie brauchen nicht alles direkt von heute auf morgen zu ändern. In den meisten Fällen gibt es jede Menge hilfreiche Informationen und gesunde Alternativen, die dennoch schmackhaft und sättigend sind





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

Reduzieren gesättigter Fette

Eine der wirksamsten Änderungen Ihrer Ernährungsweise kann darin bestehen, die Menge an gesättigten Fetten, die Sie aufnehmen, zu reduzieren. Die Etiketten auf den Nahrungsmitteln enthalten genaue Angaben darüber, wie viel gesättigte Fette ein Produkt enthält. Für die meisten Menschen ist es zu empfehlen, die Aufnahme von gesättigten Fetten auf weniger als 6 % der täglichen Gesamtkalorienzufuhr zu beschränken.

Gesättigte Fette kommen hauptsächlich in tierischen Erzeugnissen, wie Rind-, Schweine-, Lammfleisch, Geflügel (insbesondere mit der Haut) und in Vollfett-Milchprodukten vor. Sie sind auch in Eiern und bestimmten Pflanzenölen, wie Kokos- oder Palmöl, enthalten. Weil diese Fette bei Raumtemperatur meist fest sind, werden sie auch manchmal als „feste Fette“ bezeichnet.

Sie brauchen gesättigte Fette nicht komplett aus Ihrer Ernährung zu streichen, doch kann schon eine eingeschränkte Zufuhr helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Viele schmackhafte Alternativen, wie mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte oder pflanzliche Öle, können Ihnen die Umstellung erleichtern.

Häufige Quellen von gesättigten Fetten sind unter anderem:

- ♥ Rind-, Schweine- und Lammfleisch
- ♥ Geflügel mit Haut
- ♥ Rindfleischfett (Talg) und Schmalz
- ♥ Butter, Sahne und Käse
- ♥ Eiscreme
- ♥ Kokos-, Palm- und Palmkernöl
- ♥ Viele bereits vorgebackene und gebratene Speisen, Fertigprodukte



Hier einige einfache Alternativen, die Ihnen helfen können, die Zufuhr von gesättigten Fetten zu beschränken:

- ♥ **Anstelle von fetthaltigem Rind-, Schweine- und Lammfleisch:** wählen Sie mageres Fleisch, hautloses Geflügel oder pflanzliche Proteine wie Bohnen und Linsen
- ♥ **Anstelle von Butter oder Schmalz:** wählen Sie Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl zum Kochen
- ♥ **Anstelle von Vollmilch, Joghurt oder Käse:** wählen Sie fettarme oder fettfreie Varianten
- ♥ **Anstelle von Eiscreme:** wählen Sie gefrorenen Joghurt oder Fruchtsorbets
- ♥ **Anstelle von Gebratenem:** wählen Sie Grilltes, Gebackenes oder Gedünstetes





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

Reduzieren Sie den Zuckerverzehr

Zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke sind bei einem erhöhten Cholesterinspiegel schädlich, weil sie die Leber zur Produktion von gefährlichen Blutfetten anregen, das „gute“ HDL-Cholesterin senken und Gefäßentzündungen anfeuern. Obwohl reiner Zucker kein Cholesterin enthält, greift er massiv in den Fettstoffwechsel ein und verstärkt das Risiko für Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) erheblich.

Erhöhen der Zufuhr von löslichen Ballaststoffen

Lösliche Ballaststoffe sind die Bestandteile von Pflanzen, die von unserem Verdauungssystem nicht abgebaut werden können. Sie kommen vor in Lebensmitteln, wie roten Bohnen, Rosenkohl, Äpfeln, Birnen und Hafermehl. Eine Erhöhung des Gehalts an löslichen Ballaststoffen in der täglichen Ernährung trägt zu einer Senkung des LDL-Cholesterinspiegels bei und begünstigt die Gesundheit des Herzens insgesamt. Fügen Sie diese Nahrungsmittel nach Möglichkeit regelmäßig zu Ihren Mahlzeiten hinzu, denn dies ist eine einfache und natürliche Weise, Ihre Cholesterinwerte zu verbessern.

Verwenden von Methoden der Zubereitung, die für die Gesundheit Ihres Herzens schonend sind

Die verwendeten Garmethoden können einen großen Unterschied für Ihren Cholesterinspiegel machen. Verwenden Sie nach Möglichkeit Methoden wie Grillen oder Backen anstatt von Kochen oder Braten mit Butter oder großen Mengen an Öl. Verwenden Sie Soßen mit einem hohen Fettgehalt, wie Bratensoße, cremige Soßen oder Käsesoßen und sehr reichhaltige Salatsoßen nur sparsam. Achten Sie auch auf die Portionsgrößen: Wir essen oft mehr als wir uns bewusst sind, was leicht dazu führen kann, dass wir über unseren eigentlichen körperlichen Bedarf hinaus essen.

Das Zubereiten von eigenen Mahlzeiten auf eine gesunde Art und Weise ist eine Fähigkeit, die uns in dem Maße wie wir sie praktizieren, leichter fallen wird. Ein Ernährungsberater kann Ihnen Tipps und Unterstützung geben; wenn Sie also gerne mehr Anleitung und Informationen hätten, dann fragen Sie Ihren Arzt nach diesen Möglichkeiten. Sie können auch Smartphone-Apps verwenden, um Ihre gewählten Nahrungsmittel und Speisen festzuhalten, gesündere Garmethoden zu erlernen und sich nachhaltige Gewohnheiten anzueignen.

Verzehr von Nahrungsmitteln, die für Ihr Herz gesund sind

Ebenso wie Sie bestimmte Nahrungsmittel nach Möglichkeit einschränken sollten, ist es wichtig, dass Sie mehr von solchen Lebensmitteln essen, die für Ihr Herz gesund sind. Frisches oder tiefgefrorenes Obst und Gemüse sind ausgezeichnete Möglichkeiten. Fügen Sie Ihren Speisen nach Möglichkeit regelmäßig Vollkornprodukte (wie Haferflocken, braunen Reis oder Vollkornbrot), Nüsse und Hülsenfrüchte (wie Bohnen, Kichererbsen oder Linsen) hinzu. Diese Nahrungsmittel liefern lebenswichtige Ballaststoffe, gesunde Fette und Nährstoffe, die dazu beitragen, Ihren Cholesterinspiegel zu senken und die Gesundheit Ihres Herzens insgesamt zu verbessern.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

10 Top-Tipps
für eine gesunde
Ernährung

TIPPS HIER
HERUNTERLADEN



Verzicht auf Alkohol

Der Alkoholkonsum hat keinerlei gesundheitsfördernde Wirkungen! Gemäß einer Erklärung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gibt es tatsächlich **keine potenziell gesundheitsfördernde und sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum**; daher ist es zu empfehlen, den Konsum von alkoholischen Getränken einzuschränken oder am Besten ganz darauf zu verzichten. Wir empfehlen, dass Sie sich mit Ihrem Arzt persönlich über die möglichen gesundheitlichen Folgen von Alkohol beraten.

TIPPS FÜR DAS ZUBEREITEN VON MAHLZEITEN VON UNSEREN MITGLIEDERN

Wenn es darum geht, eine Umstellung Ihrer Ernährung in den Griff zu bekommen, können Sie sich anfangs vielleicht überfordert fühlen. Listen Sie zunächst einmal Ihre Ziele auf und fokussieren Sie sich auf die wichtigsten Schritte. In dem Maße wie Sie neue, gesündere Gewohnheiten entwickeln, können Sie diese allmählich weiter aufbauen. Befolgen Sie während dieses Prozesses auch stets weiter jegliche ärztlichen Empfehlungen für Ihre Ernährung und Flüssigkeitszufuhr.

- ♥ Planen Sie Ihre Mahlzeiten für die Woche im Voraus.
- ♥ Bereiten Sie eine größere Menge oder zusätzliche Speisen zu und bewahren Sie im Gefrierfach auf, um es vermeiden, gekaufte Mikrowellen-/Fertiggerichte zu verzehren, die meist einen hohen Salz-, Zucker- und Fettgehalt haben.
- ♥ Vermeiden Sie Produkte zu kaufen, die mehr als 5 Inhaltsstoffe auf dem Etikett auflisten.
- ♥ Verwenden Sie Messbecher und -löffel, um die von Ihren Ärzten oder Ihrem Ernährungsberater empfohlenen Portionsgrößen zu befolgen.
- ♥ Verwenden Sie einen kleineren Teller. Ein etwas kleinerer Speiseteller (ca. 23 cm) kann helfen, Ihre Portionsgrößen zu regulieren; das hilft auch, Ihren Körper daran zu gewöhnen, sich mit weniger Essen gesättigt zu fühlen.
- ♥ Trinken Sie vor den Mahlzeiten ein Glas Wasser. Das reduziert den Appetit und bewirkt schneller ein Sättigungsgefühl.
- ♥ Bitten Sie um Unterstützung. Beziehen Sie Ihre Freunde oder Freundinnen und Ihre Familie in Ihre Ziele zur Unterstützung der Gesundheit Ihres Herzens mit ein. Und wenn Sie Mahlzeiten gemeinsam zubereiten und essen, dann werden Sie die Umstellung möglicherweise leichter empfinden, und Sie werden auch mehr Freude daran haben!





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

SO VERSTEHEN SIE DIE NÄHRWERTANGABEN AUF FERTIGLEBENSMITTELPRODUKTEN

Alle in der EU in Verkehr gebrachten vorverpackten Lebensmittel müssen mit einer direkten Aufschrift oder mit einem Etikett versehen sein, das Verbraucherinformationen über ihren Energie- und Nährstoffgehalt enthält. Dieses Etikett, auch als „Nährwertdeklaration“ bezeichnet, muss folgende Informationen enthalten:

Energiewert: Dieser gibt die Energiemenge an, die das Lebensmittelprodukt liefert, und er wird in Kilojoule (kJ) und Kilokalorien (kcal – oft auch als „Kalorien“ bezeichnet) gemessen. Die Kalorienaufnahme sollte in einem ausgewogenen Verhältnis zu der individuellen täglichen Kalorienverbrennung stehen.

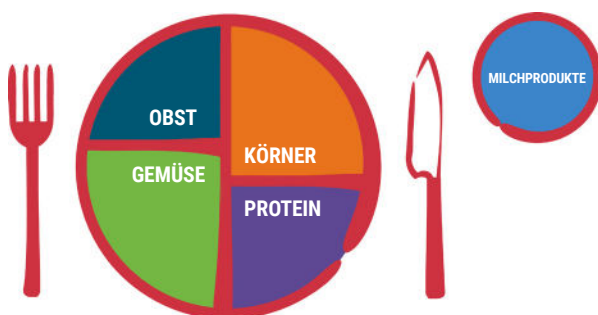
Fett: Angabe des gesamten Fettgehalts des Nahrungsmittelprodukts (in Gramm); dies beinhaltet sowohl gesunde Speisefette als auch gesättigte Speisefette, die als weniger gesund betrachtet werden.

Kohlenhydrate: die Gesamtmenge an Kohlenhydraten, einschließlich Zuckern, in dem Nahrungsmittelprodukt.

Proteine: Angabe des Proteingehalts (wesentlich für den Aufbau und die Regenerierung von Geweben) des Nahrungsmittels (in Gramm).

Salz: Angabe des Salzgehalts des Lebensmittelprodukts (in Gramm). Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um Ihre empfohlene tägliche Salzaufnahme zu bestimmen.

Nutrition Facts	
Per 100 g	
Energy	485 KJ / 117 kcal
Fat	8 g
Of which Saturates	3,7 g
Carbohydrate	9 g
Of which Sugars	8 g
Protein	1,4 g
Salt	0,02 g
Vitamin C	14,81 mg 19% RI*
Salt content is exclusively due to the presence of naturally occurring sodium.	
*Reference intake of an average adult (8 400 KJ / 2 000 kcal)	
INGREDIENTS: Mandarin Oranges (37.9%), Light Whipping Cream (Milk), Pears (12.4%), Peaches (7.7%), Thompson Seedless Grapes (7.6%), Apple (7.5%), Banana (5.9%), English Walnuts (Tree Nuts)	



STELLEN SIE SICH IHRE KOST ZUSAMMEN

Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet eine Reihe von Lebensmitteln, wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und magere Proteine. Sie sollte durch einen niedrigen Gehalt an gesättigten Speise- und Transfetten, Zucker und Salz gekennzeichnet sein; hingegen sollte sie ballaststoffreich sein. Auch die Kontrolle der Portionsgrößen ist entscheidend, um die Kalorienzufuhr nach dem Energiebedarf auszurichten. Zur persönlichen Anleitung empfehlen wir, dass Sie sich von einem Diät- oder Ernährungsberater beraten lassen, der Ihnen helfen kann, unter Berücksichtigung persönlicher Faktoren (wie Körpergröße, Gewicht und allgemeinen Gesundheitszielen) einen geeigneten Essensplan für Sie zu erstellen.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7



3. Regelmäßige körperliche Bewegung

Regelmäßige körperliche Bewegung ist für die Gesundheit des Herzens ebenso wichtig wie eine gesunde Ernährung. Gemäß den Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind mindestens 150-300 Minuten mäßige körperliche Bewegung pro Woche zu empfehlen – doch dies müssen Sie nicht alles auf einmal machen. Sie können es in kleine Abschnitte aufteilen, wie etwa jeweils 5x 30 Minuten, und dies stetig weiter aufbauen.

Wenn Sie damit anfangen, denken Sie daran, dass die kleinen Schritte zählen. Dies kann zunächst eine einfache Gewohnheit sein, wie eine Runde ums Haus zu gehen, morgens ein paar Streckübungen zu machen oder eine Treppe hinauf oder hinunter zu gehen. Wählen Sie eine Aktivität, die Sie in Ihre tägliche Routine aufnehmen können, und behalten Sie sie bei. Steigern Sie die Intensität, wenn Sie sich dazu bereit fühlen.

Regelmäßige körperliche Bewegung kann zur Regulierung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels, zur Kontrolle von Diabetes und zur Beibehaltung eines gesunden Körpergewichts beitragen; dies ist wichtig, denn ein übermäßiges Körpergewicht kann das Herz zusätzlich belasten. Wenn Sie eine eingeschränkte Mobilität oder andere Herausforderungen haben, dann lassen Sie sich von Ihrem Arzt über geeignete sichere Alternativen beraten.

Beraten Sie sich grundsätzlich mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem neuen Fitnessprogramm beginnen. Er oder sie kann Ihnen je nach Ihrer Gesundheit geeignete Aktivitäten vorschlagen und Sie an geschulte Fachkräfte oder Einrichtungen überweisen.

Vielleicht denken Sie an die Anschaffung einer digitalen Unterstützung nach. Der Markt für Gesundheits- und Sportuhren sowie Gesundheits-Apps ist riesig. Lassen Sie sich durch Ihren Arzt beraten. Einige Gesundheits-Apps sind sogar durch die Krankenkassen zugelassen und können auf Rezept angeschafft und genutzt werden. In Deutschland informiert die Internetseite des Gesundheitsministeriums www.gesund.bund.de u.a. über zugelassene digitale Gesundheitsanwendungen wie z.B. die ProHerz-App.

10 Top-Tipps für Bewegung 

TIPPS HIER HERUNTERLADEN

Aufzeichnungsformular für gesunde Gewohnheiten

FORMULAR HIER HERUNTERLADEN 



WORAUF ES ANKOMMT, IST, DASS SIE MEHR ARTEN DER KÖRPERLICHEN BEWEGUNG FINDEN, DIE IHNEN SPASS MACHEN. WENN SIE DAS, WAS SIE TUN, GERNE TUN, DANN WERDEN SIE DIES MIT GRÖßERER WAHRSCHEINLICHKEIT AUCH ZU EINER BLEIBENDEN GEWOHNHEIT MACHEN.

Stress reduzieren

Einer der zusätzlichen Vorteile von regelmäßiger körperlicher Bewegung und regelmäßigen Fitness-Übungen besteht darin, dass dies oftmals helfen kann, Stress abzubauen, was wiederum in vielerlei Hinsicht für Ihr Herz begünstigend ist. Probieren Sie sanfte Übungen, tiefes Atmen, Dehnungsübungen und andere Aktivitäten aus, die helfen, körperliche und seelische Spannungen zu lösen.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

Aufzeichnungsformular für gesunde Gewohnheiten

Bei Mended Hearts haben wir ein einfaches und leicht zu verwendendes Aufzeichnungsformular für gesunde Gewohnheiten erstellt, um Sie dabei zu unterstützen, Gewohnheiten zu entwickeln, die für die Gesundheit Ihres Herzens förderlich sind. Dieses Formular ist so konzipiert, um Ihnen dabei zu helfen, langsam und allmählich kleine Änderungen Ihrer Gewohnheiten in Bezug auf die Ernährung und Bewegung umzusetzen – und sich im Laufe der Zeit stärker und sicherer darin zu fühlen.

Sie wählen die Gewohnheiten, auf die Sie sich konzentrieren wollen, und verfolgen sie anhand des bereitgestellten Formulars. In dem Maße wie Sie das Gefühl haben, dass diese Gewohnheiten Teil Ihrer Routine geworden sind, können Sie nach und nach neue Gewohnheiten hinzufügen, an denen Sie arbeiten wollen. Dies ist eine hilfreiche Art und Weise, motiviert zu bleiben und Ihre Ziele konsequent zu verfolgen. Und denken Sie daran – jeder Schritt zählt!



4. Medikamente einnehmen wie verordnet

In manchen Fällen kann es bei einem hohen Cholesterinspiegel notwendig sein, Medikamente einzunehmen. Falls Ihr Arzt Ihnen ein Medikament verschreibt, sollten Sie genau wissen, was Sie einnehmen, wann Sie es nehmen, wofür es ist und seine möglichen Nebenwirkungen kennen; dabei sollten Sie insbesondere wissen, bei welchen auftretenden Nebenwirkungen Sie Ihren verschreibenden Arzt sofort kontaktieren sollten.

Aufzeichnungsformular für Medikamente

Verwenden Sie dieses Aufzeichnungsformular für Medikamente, um einen klaren Überblick über Ihre Medikamente zu behalten – nicht nur, wann sie einzunehmen sind, sondern auch, wofür sie jeweils sind, und ihre möglichen Nebenwirkungen. Wenn Sie mehr als ein Medikament einnehmen, können Sie sich für jedes davon ein Formular ausdrucken und sie zusammen aufbewahren, um sie zu Ihren Arztterminen mitzubringen.

In Deutschland stellt der Hausarzt oder der behandelnde Kardiologe den bundeseinheitlichen Medikamentenplan (BMP) aus, der alle wichtigen Eintragungen auch in Englisch und einen QR-Code enthält, der in manche zugelassene digitale Gesundheitsanwendung eingelesen werden kann.



5. Kennen Sie Ihre Familiengeschichte und lassen Sie sich regelmäßig untersuchen

In manchen Fällen ist ein hoher Cholesterinspiegel erblich bedingt; daher ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt darüber informieren, wenn Verwandte von Ihnen Herzinfarkte oder andere Herzkrankheiten erlitten haben, insbesondere in jungem Alter. Regelmäßige Untersuchungen können Ihnen und Ihrem Arzt helfen, Ihre Herzgesundheit zu überwachen und gegebenenfalls frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen.





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7



6. Anpassungen der Lebensweise

Gesunde Lebensgewohnheiten können erheblich zur Beibehaltung eines gesunden Cholesterinspiegels und zu einer Verbesserung Ihres allgemeinen Wohlbefindens beitragen.

Geben Sie das Rauchen auf: Rauchen, und selbst „passives“ Rauchen, tragen in erheblichem Maße zu erhöhten Risiken für Herzkrankheiten, Schlaganfälle, Lungen- und Krebserkrankungen bei. Kautabak und e-Zigaretten sind ebenfalls schädlich. Die gute Nachricht -wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, werden sich die Vorteile direkt bemerkbar machen: gesünderer Blutdruck, bessere Atmung, und eine verbesserte Herzfrequenz. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Möglichkeiten zur Unterstützung, wie zum Beispiel Raucherentwöhnungsprogramme und Selbsthilfegruppen, die Ihnen helfen können, den ersten Schritt hin zu einem nikotinfreien Leben zu ergreifen.

Reduzieren Sie Stress: Wenngleich etwas Stress normal ist und sogar förderlich sein kann, führt übermäßiger und anhaltender Stress zu Bluthochdruck, Komplikationen bei der Atmung und zu einer erhöhten Herzfrequenz. Ungesunde Gewohnheiten zur Stressbewältigung, wie übermäßiges Essen, Trinken oder Rauchen sollten vermieden werden. Wählen Sie stattdessen gesunde Arten der Entspannung und zum Stressabbau wie Meditation, oder verbringen Sie ganz einfach etwas Zeit draußen in der Natur. Wenn der Stress und die Angstgefühle weiter fortbestehen, kann es auch hilfreich sein, sich an einen Gesundheitsdienstleister zu wenden, der Sie an einen Therapeuten oder eine Selbsthilfegruppe überweisen kann.

Sorgen Sie für ausreichend Schlaf: Erwachsene sollten idealerweise etwa sieben bis acht Stunden pro Nacht schlafen. Schaffen Sie sich eine förderliche Schlafumgebung, vermeiden Sie das Essen schwerer Mahlzeiten und das Trinken von Alkohol vor dem Schlafengehen und behalten Sie einen beständigen Schlafrhythmus bei.

Um mögliche Anpassungen der Lebensweise vorzunehmen, die für Sie nützlich sind, stellen Sie sich die richtigen Fragen, um Ihre Gewohnheiten besser zu verstehen, Bereiche zur Verbesserung zu erkennen und zu wissen, was Sie mit Ihrem Arzt besprechen sollten. Denken Sie über diese Themen nach und verwenden Sie die nachfolgend aufgelisteten Fragen als Orientierungshilfe, um Ihre nächsten Schritte zur Verbesserung der Gesundheit Ihres Herzens zu ergreifen:

Ihre Ernährung

- ♥ Wie sieht meine tägliche Ernährung aus – wann esse ich was und wieviel?
- ♥ Esse ich genug Obst, Gemüse und magere Proteine wie Fisch, Hähnchen und Bohnen?
- ♥ Trinke ich genug Wasser?
- ♥ Verlasse ich mich auf Fast-Food oder Fertigprodukte, weil dies bequemer ist?
- ♥ Habe ich Zugang zu gesunden Lebensmitteln zu erschwinglichen Preisen?





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7

Ihre körperliche Bewegung

- ♥ Wie aktiv bin ich zur Zeit?
- ♥ Habe ich körperliche Einschränkungen, die meine Fähigkeit der körperlichen Bewegung beeinträchtigen?
- ♥ Habe ich einen sicheren Ort bzw. einen sicheren Raum, in dem ich mich bewegen kann?
- ♥ Welche Aktivitäten machen mir Spaß, und welche sind für meine Gesundheit am besten?
- ♥ Könnte ich Online-Fitnessanleitungen oder -programme nutzen?

Ihre Stressbewältigung

- ♥ Wie gehe ich mit Stress um?
- ♥ Verstehe ich die gesundheitlichen Auswirkungen von Stress auf meine Herzgesundheit?
- ♥ Nehme ich mir täglich Zeit zur Entspannung?
- ♥ Verwende ich Atmungsübungen, Meditation oder andere Methoden zur Entspannung?

Ihr Schlaf

- ♥ Wie viel Stunden schlafe ich pro Nacht?
- ♥ Habe ich feste Schlafengehens- und Aufwachzeiten?
- ♥ Habe ich Gewohnheiten, die mir das Einschlafen erleichtern?
- ♥ Verstehe ich die Auswirkungen des Schlafs auf meinen Körper, auf meinen Stress und meine Herzgesundheit?
- ♥ Leide ich unter einer möglichen Schlafstörung?





SCHRITT 1

SCHRITT 2

SCHRITT 3

SCHRITT 4

SCHRITT 5

SCHRITT 6

SCHRITT 7



7. Schließen Sie sich einer Gemeinschaft an

Wenn Sie sich einer Gemeinschaft von Leuten mit einer ähnlichen Diagnose anschließen, kann Ihnen dies helfen, sich unterstützt und wahrgenommen zu fühlen. Dies kann helfen, die Ziele, die Sie sich für Ihre Gesundheit gesetzt haben, konsequenter zu erreichen. Erkundigen Sie sich nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

- ♥ **Unterstützung durch andere Patienten:** Unterstützung durch andere Patienten kann Ihnen helfen, Ihren Zustand besser zu verstehen und entsprechende Änderungen der Lebensweise vorzunehmen.
- ♥ **Andere Menschen unterstützen:** Wenn Sie selbst Ihre Erfahrung teilen, können Sie anderen Menschen helfen, die mit ä Herausforderungen konfrontiert sind. Schließen Sie sich einer Gemeinschaft an oder nehmen Sie Kontakt zu Menschen auf, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Dann sind Sie schon auf dem besten Weg, um wieder ganz zu sich selbst zu finden.



Unser Ressourcenzentrum *Detaillierte Leitfäden*

Finden Sie unsere vertrauenswürdigen, patientenfreundlichen Materialien, die wir erstellt haben, um Sie in den verschiedenen Phasen zu begleiten: von der Diagnose bis hin zu einer guten Lebensweise, Tag für Tag.

KLICKEN SIE HIER, UM SIE ONLINE ZU LESEN.

ÜBER MENDED HEARTS EUROPE

Mended Hearts Europe (MHE) ist eine gemeinnützige Organisation, die sich dafür einsetzt, das Leben von Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen aller Altersgruppen, ihrer Familien und Betreuer zu verbessern und ihnen Hoffnung zu geben. Unser Ziel ist es, durch kontinuierliche gegenseitige Unterstützung, Patientenaufklärung und Fürsprache eine Gemeinschaft aufzubauen, die sich durch Widerstandsfähigkeit, Fürsorge und kollektive Stärke bei der Bewältigung von Herausforderungen auszeichnet. Die Organisation Mended Hearts Europe (MHE) mit Sitz in Genf, Schweiz, ist ein „verlängerter Arm“ von The Mended Hearts, Inc. (MHI), die Europa abdeckt.

ÜBER SELBSTHILFGRUPPEN

In Garmisch-Partenkirchen, in Oberammergau, aber auch an vielen weiteren Orten haben sich Gruppen gefunden, die kostenlose, barrierefreie Unterstützung und Beratung auf Augenhöhe zur Aufgabe gemacht haben, um Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie deren Angehörige und Betreuer zu unterstützen. Sie bieten eine offene und einladende Gemeinschaft, in der Menschen jeden Alters ihre Erfahrungen miteinander teilen, Unterstützung finden und dazu ermutigt werden können, ein gesundes und erfüllendes Leben zu führen. Diese Gruppen heißen auch Menschen willkommen, die mit Zuständen leben, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen können, wie Bluthochdruck, Diabetes des Typs 2, Fettleibigkeit oder chronische Nierenerkrankungen. Wir informieren Sie gerne auch über die Gründung und Leitung einer solchen Gruppe.

Besuchen Sie uns im Internet oder schauen bei Gelegenheit gerne persönlich vorbei.

www.shg-herz-im-gespraech.de

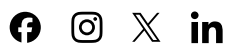
www.shg-herzlich-willkommen.de





Mended Hearts
Europe

WWW.MENDEDHEARTSEUROPE.ORG



Selbsthilfegruppe
Herzlich Willkommen

WWW.SHG-HERZLICH-WILLKOMMEN.DE



Selbsthilfegruppe
Herz im Gespräch

WWW.SHG-HERZ-IM-GESPRAECH.DE