



WAS EIN ERHÖHTER LDL-CHOLESTERINWERT BEDEUTET UND WAS SIE JETZT TUN KÖNNEN

Schritt für Schritt die Herz- und Gefäßgesundheit stärken

Was ist LDL-Cholesterin?

LDL steht für Low-Density Lipoprotein. Es sorgt dafür, dass Cholesterin im Blut zu den Stellen transportiert wird, an denen es gebraucht wird, beispielsweise für den Aufbau von Zellwänden oder für die Bildung von Hormonen. Wenn jedoch dauerhaft zu viel LDL im Blut ist, kann sich ein Teil davon in den Gefäßwänden ablagern. Auf lange Sicht können solche Ablagerungen die Gefäße verengen (Atherosklerose). Dadurch steigt das Risiko für Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Durchblutungsstörungen.

Warum ist ein LDL-Wert über 190 mg/dL kritisch?

Ein LDL-Wert über 190 mg/dL liegt deutlich oberhalb des üblichen Bereichs und sollte daher genauer angeschaut werden. Bei vielen Menschen mit so hohen Werten liegt eine familiäre Hypercholesterinämie (FH) vor – eine vererbte Stoffwechselstörung, bei der der Körper von Natur aus mehr LDL bildet.

Diese Form betrifft ungefähr einen von 200 Menschen. Da sie meist keine unmittelbaren Beschwerden verursacht, bleibt sie häufig lange unentdeckt. Ohne Behandlung kann sie jedoch schon in jüngeren Jahren zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.

Typische Anzeichen einer familiären Hypercholesterinämie

- LDL-Wert meist über 190 mg/dL
- Eigene frühzeitige Herzerkrankung (Männer < 55 Jahre bzw. Frauen < 60 Jahre)
- Mehrere Familienmitglieder mit hohem Cholesterin
- Frühzeitige Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie
- Fettablagerungen in Haut oder Sehnen (Xanthome), rund um die Augen (Xanthelasma)
- Trübungsring durch Lipidablagerungen an der Hornhaut (Arcus lipoides corneae). Besonders bei jungen Menschen verdächtig
- Cholesterinablagerungen am Auge

In einer Lipidambulanz kann FH sehr gut diagnostiziert und bei Bedarf ein Gentest veranlasst werden, so dass mit entsprechenden Maßnahmen die Gefäßgesundheit langfristig gestärkt werden kann.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Lebensstil

Veränderungen im Alltag können einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Cholesterinsenkung leisten. Bei einer familiären Hypercholesterinämie reichen sie allein zwar oft nicht aus, unterstützen aber die Wirkung von Medikamenten sehr gut. Empfehlenswert sind:

- Mediterrane Ernährung: viel Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch und Olivenöl
- Regelmäßige Bewegung: etwa 150 Minuten pro Woche, z. B. zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen
- Gegebenenfalls Gewicht reduzieren: bereits 5–10 % weniger Körpergewicht können den LDL-Wert positiv beeinflussen
- Rauchstopp und Alkoholreduktion

Diese Maßnahmen wirken sich nicht nur auf das LDL aus, sondern stärken Ihre allgemeine Herz- und Gefäßgesundheit.





Medikamente

Bei einem LDL-Wert über 190 mg/dL wird in der Regel zusätzlich eine medikamentöse Behandlung empfohlen. Sie hilft, die Gefäße langfristig zu schützen und das Risiko für Folgeerkrankungen zu senken. Zur Verfügung stehen verschiedene gut erprobte und moderne Therapieoptionen:

- Statine – bewährte Basistherapie. Sie senken das LDL besonders effektiv
- Ezetimib – reduziert die Aufnahme von Cholesterin im Darm
- Bempedoinsäure – eine gute Option, wenn Statine nicht vertragen werden
- PCSK9-Hemmer – moderne Injektionstherapie, besonders hilfreich bei sehr hohen LDL-Werten

Mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt können Sie gemeinsam die Behandlung wählen, die für Sie am besten geeignet ist.

Nebenwirkungen – was sollten Sie wissen?

Die meisten Menschen vertragen Cholesterinsenker gut. Falls Nebenwirkungen auftreten, sind sie in der Regel mild und vorübergehend. Oft lassen sie sich durch eine Anpassung des Medikaments oder der Dosierung gut lösen. Besonders zu Beginn der Behandlung helfen regelmäßige Kontrollen mögliche Veränderungen frühzeitig zu erkennen und gemeinsam passende Lösungen zu finden.

Wichtig ist: Ein dauerhaft sehr hoher LDL-Wert belastet Herz und Gefäße deutlich stärker als die meisten möglichen Nebenwirkungen der Therapie. Wenn Sie behandlungsbedingte Beschwerden bemerken, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an – meist findet sich eine gut verträgliche Alternative.

Welche LDL-Zielwerte gelten für Sie?

Wie stark Ihr LDL-Cholesterin gesenkt werden sollte, hängt von Ihrem persönlichen Gesundheitszustand ab. Die folgenden Zielbereiche helfen bei der Orientierung:

- Ohne bekannte Gefäßerkrankungen: Zielwert unter 100 mg/dL
- Mit zusätzlichen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder einer erblichen Fettstoffwechselstörung ohne bereits vorhandene Gefäßschäden: Zielwert unter 70 mg/dL
- Bei bestehenden Gefäßerkrankungen, etwa nach Herzinfarkt, Schlaganfall oder bei Atherosklerose: Zielwert unter 55 mg/dL

Für Menschen mit einem LDL-Wert über 190 mg/dL ist eine besonders sorgfältige medizinische Betreuung wichtig. In diesem Fall wird in der Regel ein Zielwert von 70 mg/dL oder darunter empfohlen.

Was bedeutet das für Ihre Familie?

Da die familiäre Hypercholesterinämie vererbbar ist, kann es sinnvoll sein, auch nahe Angehörige testen zu lassen – zum Beispiel Eltern, Geschwister oder Kinder. Eine frühe Diagnose hilft dabei, rechtzeitig geeignete Maßnahmen zu ergreifen und langfristig die Gefäßgesundheit zu schützen.

Ihre nächsten Schritte

Diese Schritte können Ihnen helfen, Ihren LDL-Wert gut im Blick zu behalten und die passende Behandlung zu finden:

- Überweisung in eine Lipidambulanz zur genaueren Abklärung
- Blutwerte bestimmen lassen, unter anderem LDL, HDL, Triglyzeride und Lipoprotein(a)
- Therapie beginnen und regelmäßig kontrollieren lassen, meist nach 4–12 Wochen
- Familienangehörige informieren, damit sie sich bei Bedarf ebenfalls untersuchen lassen können
- Gesunde Gewohnheiten fortsetzen, z. B. ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Rauchstopp

Dieses Informationsblatt ersetzt nicht das ausführliche Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt. Die hier bereitgestellten Informationen basieren auf den aktuellen Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) zur Behandlung von Dyslipidämien (2019) und spiegeln den aktuellen Stand der medizinischen Wissenschaft wider.

