



# ERHÖHTES LIPOPROTEIN(A): WAS SIE JETZT WISSEN SOLLTEN

Was der Laborwert aussagt und wie Sie Ihr Risiko gezielt reduzieren

Bei Ihnen wurde der Wert Lipoprotein(a) – kurz Lp(a) – gemessen. Er ist genetisch festgelegt und kann bei manchen Menschen deutlich erhöht sein. Dieses Info-Blatt erklärt Ihnen, was Lp(a) ist, warum erhöhte Werte wichtig sind und was Sie selbst tun können.

## Was ist Lipoprotein(a)?

Lipoprotein(a) ist ein spezielles Blutfett, das dem LDL-Cholesterin („schlechtes Cholesterin“) ähnelt. Es besteht aus einem LDL-Teil und einem zusätzlichen Eiweiß namens Apolipoprotein(a). Wichtige Fakten:

- Der Lp(a)-Wert ist angeboren und verändert sich im Laufe des Lebens kaum.
- Ernährung, Sport oder Lebensstil können Lp(a) nicht direkt senken.
- Etwa 20 % der Menschen haben erhöhte Werte – oft ohne es zu wissen.
- Fachgesellschaften empfehlen: Lp(a) einmal im Leben messen lassen, besonders bei familiärer Vorbelastung.

## Wann ist Lp(a) zu hoch?

Ein Lipoprotein(a)-Wert über 72 nmol/L bzw. über 30 mg/dL gilt als erhöht und ist mit einem gesteigerten kardiovaskulären Risiko verbunden.

Hinweis: Lp(a) wird meist in nmol/L gemessen (selten in mg/dL). Werte in mg/dL und nmol/L lassen sich nur sehr grob umrechnen (1 mg/dL ≈ 2–2,5 nmol/L), da Lp(a) individuell unterschiedlich aufgebaut ist.

## Welche Auswirkungen hat ein erhöhter Lp(a)-Wert?

Ein hoher Lp(a)-Wert macht keine Beschwerden, kann aber langfristig das Risiko für folgende Erkrankungen erhöhen:

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Verengung der Aortenklappe (Aortenstenose)
- Gefäßverkalkungen in verschiedenen Körperregionen

Das Risiko steigt zusätzlich, wenn weitere Faktoren dazukommen:

- Hohes LDL-Cholesterin
- Bluthochdruck
- Erhöhter Blutzucker / Diabetes
- Rauchen
- Bewegungsmangel und Übergewicht

## Was können Sie tun?

Auch wenn Lp(a) selbst derzeit nicht direkt gesenkt werden kann, können Sie Ihr Gesamtrisiko sehr deutlich reduzieren. Besonders wichtig:

- LDL-Cholesterin konsequent senken (häufig durch Medikamente wie Statine oder – bei Bedarf – PCSK9-Hemmer)
- Nicht rauchen
- Blutdruck gut einstellen
- Blutzucker normalisieren
- Gesundes Gewicht halten
- Regelmäßige Bewegung (mind. 150 Minuten pro Woche moderat, z. B. zügiges Gehen)

## Hinweis zur Familie

Da Lp(a) vererbt wird, sollte eine Messung auch bei nahen Angehörigen (Eltern, Geschwister, Kinder) durchgeführt werden.



## Gibt es Medikamente, die Lp(a) direkt senken?

Zurzeit gibt es noch keine zugelassenen Medikamente, die Lp(a) gezielt und ausreichend senken. Es wird intensiv geforscht und neue Therapien befinden sich in der Entwicklung. Erste Behandlungsmöglichkeiten könnten in den nächsten Jahren verfügbar werden.

## Was Sie tun können

- Optimieren Sie Ihre anderen Risikofaktoren, besonders das LDL-Cholesterin.
- Regelmäßige ärztliche Kontrollen sind wichtig – auch wenn Sie keine Beschwerden haben.
- Eine Vorstellung in einer Lipidambulanz (Fachstelle für Fettstoffwechselstörungen) kann hilfreich sein, um Ihr persönliches Risiko genau zu beurteilen und maßgeschneiderte Maßnahmen zu planen.

## Das Wichtigste in Kürze

- Lp(a) ist angeboren, nicht selbst verschuldet und kaum veränderbar.
- Ein erhöhter Wert erhöht das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen.
- Liegen weitere Risikofaktoren (wie hohes LDL-C, Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes mellitus) vor, steigt das Risiko besonders stark an.
- Ein gesunder Lebensstil wirkt sich zwar nicht direkt auf den Lp(a)-Wert aus, beeinflusst aber andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher ist er immer die wichtige Basis der Therapie.
- Behandeln Sie aktiv andere Risikofaktoren, vor allem LDL-Cholesterin, Blutdruck, Blutzucker und Rauchen.

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.

