



DER HERZALTER-TEST UND AUSGEWÄHLTE RISIKOFAKTOREN

TEIL 1: BLUTLIPIDE



WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN
Stiftung für Prävention

DER HERZALTER-TEST & AUSGEWÄHLTE RISIKOFAKTOREN: BLUTLIPIDE

Hast Du Dich schon mal gefragt, wie das Herzalter überhaupt berechnet wird? Warum Du Fragen zu Deinem Alter, Geschlecht und sogar zu Deinen Blutwerten beantworten musst? Dazu wollen wir jetzt Licht ins Dunkle bringen. Beginnen wir mit der wissenschaftlichen Basis des Herzalter-Tests: der PROCAM-Studie.

Die PROCAM-Studie ist eine der weltweit größten prospektiven Beobachtungsstudien mit Schwerpunkt auf Herz- und Gefäßerkrankungen. In der Studie wurden verschiedene Risikofaktoren identifiziert, die das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall synergistisch statt additiv, d.h. das sog. „Globalrisiko“, beeinflussen. Unter Berücksichtigung dieser Risikofaktoren wurden mehrere mathematische Formeln (Algorithmen) erstellt. Diese Algorithmen ermöglichen es, das Globalrisiko einer Person abzuschätzen, einen Herzinfarkt oder plötzlichen Tod durch koronare Herzkrankheit innerhalb der nächsten 10 Jahre zu erleiden (1).

Zu den Risikofaktoren zählen unter anderem die Blutfettwerte LDL- und HDL-Cholesterin und die Triglyceride (1). Diese Risikofaktoren wollen wir uns nun einmal genauer anschauen. Welche Grenzwerte gibt es und was ist bei erhöhten Werten zu tun?

LDL-Cholesterin

Im Blut wird Cholesterin gebunden an verschiedene Lipoproteine transportiert. Das Lipoprotein mit dem

höchsten Cholesterinanteil nennt sich LDL-Cholesterin (2). Wenn zu viel LDL-Cholesterin im Blut ist, wird es unter bestimmten Bedingungen in der Arterienwand abgelagert und erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Deshalb wird LDL-Cholesterin auch als das „schlechte“ Cholesterin bezeichnet (3).

Wann ist mein LDL-Cholesterinwert erhöht?

Ob Dein LDL-Cholesterinwert zu hoch ist, hängt von Deinem Herzinfarktrisiko ab. Es galten lange die folgenden Grenzwerte (4,5):

- Personen mit hohem Herzinfarktrisiko (> 20 % in 10 Jahren): < **100 mg/dL**
- Personen mit mittlerem Herzinfarktrisiko (10 - 20 % in 10 Jahren): < **130 mg/dL**
- Personen mit niedrigem Herzinfarktrisiko (< 10 % in 10 Jahren): < **160 mg/dL**

Mittlerweile gibt es aktuelle europäische Leitlinien, in denen niedrigere Zielwerte für LDL-Cholesterin angegeben werden (6):

- sehr hohes Risiko (Primär-/ Sekundärprävention): ≥ 50 %-ige Reduktion vom Ausgangswert, Zielwert: < **55 mg/dL**
- hohes Risiko: ≥ 50 %-ige Reduktion vom Ausgangswert, Zielwert: < **70 mg/dL**
- mittleres Risiko: < **100 mg/dL**
- niedriges Risiko: < **116 mg/dL**

Was ist zu tun, wenn mein LDL-Cholesterinwert zu hoch ist?

Um Deinen LDL-Cholesterinwert zu senken, solltest Du generell immer in erster Linie Deinen Lebensstil gesünder gestalten. LDL-cholesterinsenkend wirken insbesondere eine herzgesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Bewegung und eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht. Wird Dein LDL-Cholesterin mithilfe des gesunden Lebensstils nicht auf das gewünschte Maß gesenkt, wird Dein Arzt in der Regel eine medikamentöse Therapie in Betracht ziehen, z.B. mit Statinen bzw. mit PCSK9-Hemmern (5,6).

Ausführliche Informationen über LDL-Cholesterin findest Du [hier](#).

HDL-Cholesterin

Im Blut wird Cholesterin gebunden an verschiedene sog. Lipoproteine transportiert. Eines davon ist das HDL-Cholesterin (Lipoproteine hoher Dichte, engl.: high density lipoprotein). Sie transportieren überschüssiges Cholesterin von den Zellen zurück zur Leber, über die das überschüssige Cholesterin ausgeschieden werden kann (7). Ein hoher Gehalt an HDL-Cholesterin bedeutet also eine effiziente „Cholesterinsorgung“. Deshalb wird es auch das „gute“ Cholesterin genannt (3).

Wann ist mein HDL-Cholesterinwert er- niedrigt?

Die HDL-Cholesterinspiegel liegen bei Frauen durchschnittlich um ein Drittel höher als bei Männern (2). Als Mann sollte Dein HDL-Cholesterinwert über 40 mg/dl liegen, als Frau über 50 mg/dl (5).

Was ist zu tun, wenn mein HDL-Choleste- rinwert zu niedrig ist?

Um Deinen HDL-Cholesterinwert zu erhöhen, solltest Du generell immer in erster Linie Deinen Lebensstil gesünder ge-
stalten. Maßnahmen wie körperliche Bewegung, Raucherent-
wöhnung und Gewichtsreduktion bei Übergewicht gehen in der
Regel mit einem Anstieg der HDL-Cholesterinspiegel um 10 bis
20 % einher (4).

Wird Dein HDL-Cholesterin mithilfe des gesunden Lebensstils
nicht auf das gewünschte Maß erhöht, wird Dein Arzt in der
Regel eine medikamentöse Therapie in Betracht ziehen. Dafür
stehen dem Arzt verschiedene Wirkstoffklassen zur Verfügung.
Unklar ist bislang, ob und in welchem Ausmaß die mit dem
Einsatz solcher Wirkstoffe verbundene Senkung des Arteriosk-
lerose-Risikos auf deren HDL-cholesterinsteigernde Wirkung
zurückzuführen ist (5).

Triglyceride

Triglyzeride sind die Hauptbestandteile der Fette in der
Nahrung und im Körper. Sie bestehen aus einem Glyce-
rin-Molekül und drei Fettsäuren. Wenn der Gehalt an
Triglyzeriden im Blut zu hoch ist, spricht man von einer
Hypertriglyceridämie. Das kann erblich bedingt sein, ist
aber meistens eine Folge von Übergewicht, Diabetes oder
übermäßigem Alkoholkonsum. Neben einem zu hohen
Blutcholesteringehalt bedeuten auch hohe Triglycerid-
werte nicht selten ein erhöhtes Herzinfarkttrisiko (3).

Wann ist mein Triglyceridwert er- höht?

Dein Triglyceridwerte sollte unter 150 mg/dl liegen (5). So
steht es auch in den neueren europäischen Leitlinien: Es
gibt zwar keinen Zielwert, allerdings indiziert ein Trig-
lyceridwert von unter 150 mg/dl ein geringes Risiko; ein
oberhalb der Grenze liegender Wert spricht dafür, andere
Risikofaktoren zu überprüfen (6). Es wird vermutet, dass
ein Triglyceridspiegel von über 200 mg/dl das koronare
Risiko erhöht (5), insbesondere in Kombination mit einem

1  = 

JEDER EURO ZÄHLT!
SENDE

HERZALTER

AN DIE 8 1 1 9 0

Mit nur **EINER SMS** und **1 EUR** können wir **5 Menschen**
über ihr Herzalter informieren und erreichen **1 Menschen**
mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*



Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtungen ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

niedrigen HDL-Cholesterinwert von unter 40 mg/dl bei Männern und unter 50 mg/dl bei Frauen.

Was ist zu tun, wenn mein Triglyceridwert erhöht ist?

Um Deinen Triglyceridwert zu senken, solltest Du generell immer in erster Linie Deinen Lebensstil gesünder gestalten. Triglyceridsenkend wirken eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht, regelmäßige körperliche Bewegung, eine herzgesunde Kost (insbesondere eine deutliche Einschränkung des Alkoholkonsums, die vermehrte Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren vor allem über Fettfisch sowie die eingeschränkte Zufuhr von Zucker, zuckerhaltigen Lebensmitteln und Zuckeraustauschstoffen) (5).

Wird Dein Triglyceridwert mithilfe des gesunden Lebensstils nicht auf das gewünschte Maß gesenkt, wird Dein Arzt in der Regel eine medikamentöse Therapie in Betracht ziehen. Bei einer kombinierten Hyperlipidämie, d.h. der gleichzeitigen Erhöhung von LDL-Cholesterin- und Triglyceridwerten, ist das primäre Ziel eine Senkung des LDL-Cholesterinspiegels. Werden die LDL-Zielwerte erreicht und die Triglyceridwerte liegen bei ≥ 200 mg/dl, sollte auch eine Senkung der Triglyceride erfolgen (5).

Möchtest Du mehr über Triglyceride erfahren? Dann findest Du [hier](#) und [hier](#) weitere Informationen.

Wir hoffen, Dir durch die Auflistung der wichtigsten Empfehlungen aus den gängigen deutschen, europäischen sowie US-amerikanischen Leitlinien ein wenig Orientierung im Dschungel der Blutlipide gegeben zu haben.

Wenn Du noch Fragen hast oder Du nicht sicher bist, was die hier genannten Informationen für Dich bedeuten, sprich' am besten mit Deinem Arzt darüber. Er kennt Dich und ggf. Deine Krankengeschichte und wird wissen, was in Deinem Fall zu tun ist. Ansonsten geben wir Dir schon einen kleinen Ausblick zum nächsten Herz Helfer, der Fortsetzung dieses Herz Helfers. Es wird um weitere wichtige Risikofaktoren gehen, und zwar um Blutdruck, BMI und Nüchtern-Blutglucose. Sei gespannt!

Quellen

- (1) Assmann-Stiftung für Prävention (2020): Über die PROCAM-Studie. Online unter <https://www.assmann-stiftung.de/procam-studie/>
- (2) Assmann-Stiftung für Prävention (2020): Cholesterin & Triglyceride. Online unter www.assmann-stiftung.de/cholesterin-und-triglyceride/
- (3) Assmann-Stiftung für Prävention (2006): Herzgesund essen. Mit Genuss der Gesundheit Gutes tun. 1. Auflage. Online unter https://www.assmann-stiftung.de/wp-content/uploads/2013/05/herzgesund_essen_broschüre_web.pdf
- (4) International Task Force for Prevention of Coronary Heart Disease & International Atherosclerosis Society (2003): Prävention der koronaren Herzkrankheit. Börn Bruckmeier Verlag GmbH. 1. Auflage. ISBN: 3-89862-905-8.
- (5) International Task Force for Prevention of Coronary Heart Disease & International Atherosclerosis Society (2009): Prävention der koronaren Herzkrankheit. Thomson Reuters. ISBN: 978-848724260-7.
- (6) F. Mach et al. (2020): 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk: The Task Force for the management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European Atherosclerosis Society (EAS). In: *European Heart Journal*, Vol. 41, Nr. 1, S. 111-188. Online unter <https://academic.oup.com/eurheartj/article/41/1/111/5556353>
- (7) G. Assmann (1982): *Lipid Metabolism and Atherosclerosis*. F.K. Schattauer Verlag, Stuttgart. ISBN: 978-3794508938. https://www.amazon.de/Lipid-Metabolism-Atherosclerosis-Gerd-Assmann/dp/3794508939/ref=tmm_hrd_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=&sr=



WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION



[WWW.FACEBOOK.COM/ASSMANNSTIFTUNG/](https://www.facebook.com/assmannstiftung/)



[WWW.INSTAGRAM.COM/ASSMANNSTIFTUNG/](https://www.instagram.com/assmannstiftung/)

ASSMANN

Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 31
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention einschließlich aller ihr assistierenden Personen übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.