



# Die Gesundheitsseite

## Arteriosklerose



**Cholesterin ist lebensnotwendig. Aber Achtung, zu viel Cholesterin im Blut fördert koronare Herzerkrankungen.**

### Wie der Körper reagiert

In den Industrieländern steht Arteriosklerose (oder Atherosklerose) ganz oben auf der Liste der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Grund dafür ist ein Zuviel an schlechtem Cholesterin (Hypercholesterinämie), das sich als Plaque an den Gefässwänden ablagert, vor allem an den Herzkranzgefässen, und zu einer gefährlichen Einengung des Gefässvolumens führt. Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Zelle. Es steuert vor allem die Produktion der Sexualhormone, von Cortison, Vitamin D und Galle. Wir unterscheiden zwei Arten von Cholesterin.

Das «gute» Cholesterin oder HDL ((High Density Lipoproteins) sammelt den Überschuss an Cholesterin ein – z. B. was sich an den Arterienwänden abgelagert hat – leitet es zur Leber und entsorgt es mit der Galle. Das «schlechte» Cholesterin oder LDL (Low Density Lipoproteins), lagert sich an den Innenwänden unserer Arterien ab.

Arteriosklerose kann sich still und leise über Jahre hinweg entwickeln, ohne Warnsymptome vor einer Hypercholesterinämie. Wird letztere ignoriert oder schlecht gepflegt, kann sie koronare Herzerkrankungen wie Angina pectoris, Myokardinfarkt bzw. ein vorzeitiges Ableben nach sich ziehen. Ergebnis, Prävention und Behandlung sind zwingend zu bevorzugen.

### Was Sie tun können

#### Risikofaktoren reduzieren

- Lassen Sie Ihren Cholesterinspiegel alle 5 Jahre kontrollieren (Frauen ab 55 und Männer ab 45 Jahren)
- Reduzieren Sie den Konsum von Zucker und Fetten: ersetzen Sie Butter durch Öle und Pflanzenmargarine mit ungesättigten Fettsäuren (Olivenöl, Sojaöl, Nussöl, Rapsöl) und mehrfach ungesättigten Omega-Fettsäuren (Sonnenblumenöl, Rapsöl, Traubenkernöl)
- Bewegen Sie sich regelmässig. Jeder Schritt zählt!
- Verzichten Sie auf das Rauchen
- Alkohol: 2 bis 3 Gläser pro Woche genügen
- Achtung beim Salz: Lesen Sie die Produktbeschreibungen
- Kein Stress: Achten Sie auf Entspannung und Wohlfühlen
- Kontrollieren Sie Ihr Gewicht
- Errechnen Sie Ihren BMI (Body-Mass-Index) anhand des nachfolgenden Beispiels:

Teilen Sie Ihr Gewicht (kg) durch Ihre Grösse (im Quadrat) 65 kg / (1,7 m x 1,7 m) = 22,5

#### Ihr BMI

- > liegt unter 19: Sie sind untergewichtig
- > liegt zwischen 20 und 25: Sie haben Normalgewicht
- > liegt zwischen 26 und 30: Sie sind übergewichtig\*
- > liegt über 30: Sie leiden unter Adipositas\*

\*Erhöhtes Risiko für Herz-/Kreislaufferkrankungen.

### PlusTipp

Machen Sie den HerzCheck@: Ein Cholesterintest ist ein gutes Mittel zur Früherkennung oder Pflege. Mit einem an der Fingerspitze entnommenen Blutropfen misst Ihr pharmacieplus Apotheker den Gesamtcholesterinanteil und berät Sie dann ganz individuell. Weitere Infos unter [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch).

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

