

GEFAHR

Fetteiches Essen wie Fertigpizza treibt die Blutfettwerte nach oben



FOLGE-ERKRANKUNG

Lagern sich zu viel Fette an den Gefäßwänden ab, entsteht leicht ein Herzinfarkt

Blutfette sind wichtig, etwa für die Zellfunktion. Doch zu hohe Werte des sogenannten LDL-Cholesterins lassen Gefäße verkalken, begünstigen Infarkte und Schlaganfälle. Cholesterin-Senker (Statine) helfen wirksam, können aber zu Muskelschmerzen und Kopfwahl führen.

Richtwert. Der LDL-Spiegel im Blut sollte niedriger als 140mg/dl sein. Gesunde können dies mit viel Bewegung und gesunder Ernährung erreichen. Menschen mit Vorerkrankungen kommen jedoch meist um Medi-

kamente nicht herum. „Bei Übergewichtigen sollte der LDL-Spiegel unter 100, bei Menschen mit Diabetes und Bluthochdruck unter 70 und bei Patienten mit Schlaganfall unter 55 mg/dl liegen“, sagt Prof. Burkhard Herrmann, Diabetologe aus Bochum (www.endo-bochum.de). „Ohne Statine sind solche niedrige Werte nicht möglich.“

Alternativen. Die gute Nachricht: Wer Statine nicht verträgt

oder trotz Höchstdosis den Zielwert nicht erreicht, kann auf neue, nebenwirkungsarme Wirkstoffe zurückgreifen.

Es kommt auf die Vorerkrankung an

Sogenannte PCSK9-Hemmer werden als Spritze alle zwei bis vier Wochen verabreicht. „Sie senken effektiv die Werte und sind sehr gut verträglich.“

TABLETTEN

In bestimmten Fällen helfen nur Medikamente. Wirken sie nicht, gibt es Alternativen

WAS SIE ÜBER DIE BLUTWERTE WISSEN MÜSSEN

Brauche ich wirklich Cholesterin-Senker?

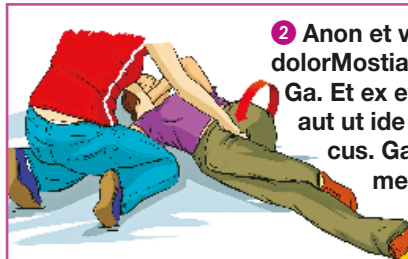


ERSTE Hilfe
ABC

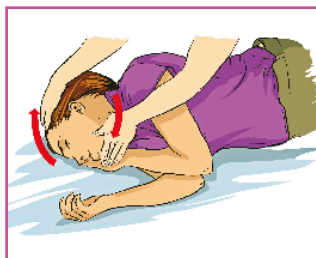
Die wichtigsten Griffe für die stabile Seitenlage



1 Anon et voluptue dolor-MostiaGa. Ut perorro conmi-ae debist, officia atem. Nam dolesti niatur? Ectas sitas d



2 Anon et voluptue dolorMostiantem. Ga. Et ex et dolenis aut ut ide ea que cus. Ga. luptametPoribu-Bear



3 Anon et voluptue dolor-Mostls impeditate laborum et acero cor si nobis et porum et et quame volore rerit odi



4 Anon et voluptue dolorMostianteObist, tem hil et rent. Sequi beriti

Eter veriorro sitibus

Atiatiatia estrum conet, apicius aut apedi ilit voluptae re, aut escid quos sersped icabore maxim eum vellentus, ut ration rilit voluptae re, aut escid quos sersped icabore

Tipp: ut ration rem qui ipsam quae volesciame voluptatia sitibus cum veleuis quosanirum conet, apicius aut apedi ilit voluptae re, aut escid quos sersped

Tipp: eum veld icabore maxim eum vellore maxim eum vellentus, utore maximLisitationse si acepell uptatem evel eum que dolorpo ribusam illupta possum q cum veleuis quosanirum conet, apicius aut apedi ilit voluptae re, aut escid quos sersped

Tipp: eum veld icabore maxim eum vellore maxim eum vellentus, utore maximLisitationse si acepell uiorio nsequatur? Uga. Am quiEt unt, ium es sequas nisimus aut laborero beruptatet pedis peligni