

Was ist eigentlich Cholesterin

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die von Natur aus im Körper vorhanden ist. Als wichtiger Baustein für den menschlichen Organismus ist es maßgeblich am Aufbau und Erhalt der Zellmembran beteiligt. Gleichzeitig ist Cholesterin ein wichtiger Ausgangsstoff für die Produktion von Gallensäure, die für die Fettverdauung notwendig ist, sowie für Vitamin D und bestimmte Hormone wie Testosteron oder Östrogen. Daher kann jede Körperzelle Cholesterin herstellen. Cholesterin ist nicht per se gefährlich, die Gesundheitsgefahr entsteht durch zu viel Cholesterin an der falschen Stelle: im Blut und in der Gefäßwand. Bis zu drei Viertel des täglichen Bedarfs an Cholesterin produziert der Körper selbst. Ein weiteres Viertel wird mit der täglichen Nahrung aufgenommen.

Durch welche Symptome zeigt sich ein erhöhter Cholesterinspiegel?

Ein erhöhter Cholesterinwert selbst verursacht keine direkten Symptome. Daher verursachen auch gefäßschädigende Faktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes und hohes Cholesterin keine Schmerzen. Erhöhtes Cholesterin verursacht Gefäßverkalkungen. Hierdurch entstehen Verengungen und Durchblutungsstörungen. Sind Durchblutungsstörungen jedoch schon weit fortgeschritten, drohen ernste Erkrankungen wie:

- arterielle Verschlusskrankheit
- koronare Herzkrankheit
- Herzinsuffizienz
- Herzinfarkt
- Schlaganfall

Neben den lebensbedrohlichen Komplikationen Herzinfarkt und Schlaganfall schädigt die Atherosklerose auch zahlreiche weitere Bereiche des menschlichen Körpers. Zu den Folgen gehören zum Beispiel eine zunehmende Vergesslichkeit (Gehirn, Demenz). Eine einfache Laboruntersuchung, die bei einem regelmäßigen Check-up beim Hausarzt oder der Hausärztin erstellt wird, kann in diesem Fall Klarheit verschaffen. Hier werden HDL-, LDL- und die Gesamtcholesterinwerte betrachtet.

Was kann man tun?

Durch Änderungen des Lebensstils, also mehr Bewegung und Achten auf eine gesunde Ernährung können wir den Körper meist so beeinflussen, dass die Cholesterinwerte wieder sinken. Nur in Ausnahmefällen müssen Medikamente eingenommen werden.

Quelle: Herz Medizin online