

Cholesterinspiegel im Blick: Risiken minimieren und Lebensqualität steigern

Tipps aus der Apotheke rund um die Blutfettwerte

Mainz, den 24. Juli 2025 – Üppige, fettreiche Mahlzeiten und ein bewegungsarmer Lebensstil können die Cholesterin-Blutwerte negativ beeinflussen. Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV erklärt, wie Ernährung und Bewegung den Cholesterinspiegel beeinflussen und wie man aktiv gegen erhöhte Werte steuern kann.

„Cholesterin ist nicht grundsätzlich schlecht“, betont Petra Engel-Djabarian, Mitglied im Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV. „Es wird für lebenswichtige Prozesse wie die Hormonbildung, den Zellaufbau und die Verdauung benötigt.“ Doch ein dauerhaft zu hoher Cholesterinspiegel kann problematisch werden: „Überschüssiges Cholesterin lagert sich an den Arterienwänden ab. Dies kann die Gefäße verengen, Durchblutungsstörungen verursachen und im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.“

Besonders kritisch sei das sogenannte LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein), auch als „schlechtes Cholesterin“ bekannt, erklärt Engel-Djabarian. Es transportiert überschüssiges Cholesterin aus der Leber in den Körper, wo es sich ablagern kann. Im Gegensatz dazu hilft HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein), Ablagerungen abzubauen.

„Cholesterin findet sich ausschließlich in tierischen Lebensmitteln, während pflanzliche Produkte cholesterinfrei sind“, erklärt die Apothekerin weiter. Eine Ernährung, die auf pflanzliche und fettreduzierte Kost setzt, könne den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Regelmäßige Bewegung wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren habe ebenfalls einen günstigen Effekt.

Zusätzlich empfiehlt Engel-Djabarian Omega-3-Fettsäuren, um die Gefäßwände zu schützen und zu stärken. „Auch Präparate aus Knoblauch oder Artischocken können helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Ebenso sinnvoll ist die Einnahme von Ballaststoffen wie Leinsamen, Haferkleie und Flohsamenschalen und das Weglassen von Süßigkeiten und Alkohol, um das Cholesterin im Blut verringern zu können.“ Hingegen rät die Expertin von vermeintlichen Hausmitteln ab: „Der Verdauungsschnaps nach einem üppigen Mahl bringt nichts außer zusätzlichen Kalorien – er hat keinerlei positiven Effekt auf die Verdauung oder die Blutwerte.“

Wer seinen Cholesterinspiegel überprüfen möchte, sollte sich an einen Arzt oder eine Apotheke wenden. Ein Bluttest liefert wichtige Werte wie das LDL- und HDL-Cholesterin, das Verhältnis der beiden sowie das Gesamtcholesterin. Diese Werte helfen, das persönliche Risiko einzuschätzen, wobei individuelle Faktoren wie Vorerkrankungen oder genetische Veranlagungen auch eine Rolle spielen.

Wenn trotz einer bewussten Ernährungsumstellung der LDL-Wert nach drei bis sechs Monaten nicht sinkt, empfiehlt Engel-Djabarian eine medizinische Abklärung. „Manchmal können genetische Ursachen zu dauerhaft erhöhten Cholesterinwerten führen, die eine spezifische Behandlung erfordern.“

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den rund 800 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:
Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV
Petra Engel-Djabarian, Mitglied des Vorstands/Pressesprecherin
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz
Tel.: 06131 20491-0
E-Mail: presse@lav-rp.de
web: www.lav-rp.de