

## Weiterführende Informationen / Selbsthilfegruppen

Österreichischer Herzverband  
<http://www.herzverband.at/>

Arbeitsgemeinschaft für ambulante  
kardiologische Rehabilitation – AGAKAR  
<http://www.agakar.at/>

Arge Selbsthilfe Österreich  
<http://www.selbsthilfe-oesterreich.at/>

Österreichische Diabetikervereinigung  
<http://www.diabetes.or.at/>

Aktive Diabetiker Austria  
<http://www.aktive-diabetiker.at/>

SHÖ-Schlaganfallhilfe Österreich  
<http://www.schlaganfall-info.at/>

### Impressum

Herausgeber: AstraZeneca Österreich GmbH,

Schwarzenbergplatz 7, 1037 Wien, [www.astrazeneca.com](http://www.astrazeneca.com)

Für den Inhalt verantwortlich: AstraZeneca Österreich GmbH

Konzeption & Gestaltung: swot® Werbeagentur

In Kooperation mit



[www.herzverband.at](http://www.herzverband.at)

ein Service von

AstraZeneca 

ID: 3860\_12/2012

# Risikofalle Cholesterin

## Ihr Weg zu mehr Gesundheit





- 1. Editorial ..... 2
- 2. Cholesterin – lebensnotwendig aber gefährlich ..... 4
- 3. Sind Sie Risikopatient für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung? ..... 6
- 4. Schätzen Sie Ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko ein ..... 8
- 5. Herz-Kreislauf-Erkrankung – was nun? ..... 10
- 6. Sonderfall Diabetes ..... 12
- 7. Lebensstil und Ernährungsumstellung ..... 15
- 8. Die Behandlung von Hypercholesterinämie ..... 17

# 1

## Editorial

Diese Broschüre beschäftigt sich mit einem der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Die Hypercholesterinämie. Wir wollen Patienten mit Herz-Kreislauf-Risiko wichtige Informationen geben, wie sie diesem Risiko besser begegnen können.

Der Österreichische Herzverband hat sich die Aufgabe gestellt, Menschen in Österreich über Herz-Kreislauf-Risiken aufzuklären. Wir sprechen über vorbeugende Maßnahmen und wollen Sie zu einer gesunden Lebensweise motivieren. Eine gesunde Lebensweise sollte für jeden Patienten der erste Schritt vor einer Medikamenteneinnahme sein.

In der medikamentösen Therapie gibt es erhebliche Unterschiede in der Wirksamkeit zwischen Cholesterinsenker. Obwohl die medizinische Versorgung in Österreich ausgezeichnet ist, ist ein großer Teil der Patienten, nämlich jeder Zweite, bei der Cholesterinsenkung unzureichend behandelt. Medizinische Fachgesellschaften und Experten empfehlen übereinstimmend, dass Patienten mit erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko unbedingt ihre Cholesterinzielwerte erreichen



sollen. Doch davon sind wir leider weit entfernt, wie Untersuchungen im Spital und bei praktischen Ärzten zeigen. Konkret erfolgt die notwendige Umstellung auf einen wirksamen Cholesterinsenker oft zu spät oder unterbleibt gar.

### Wie verhindern Sie, dass Sie in die Cholesterinfalle tappen?

Halten Sie sich an die Tipps und Ratschläge in dieser Broschüre was Bewegung, Ernährung und Lebensführung betrifft. **Wichtig: Gehen Sie regelmäßig zum Arzt, fragen Sie nach Ihrem persönlichen Cholesterinzielwert und versuchen Sie, ihn dauerhaft zu halten.** Es gibt Unterschiede in der Medikamententherapie. Wenn

Sie Ihren Cholesterinzielwert noch nicht erreicht haben, fragen Sie bei Ihrem Arzt nach einem stärker wirksamen Cholesterinsenker. Wie immer im Leben klappen die Dinge, um die man sich selber kümmert, am besten. Ich ermutige Sie deshalb, ein mündiger und kritischer Patient zu sein und wünsche Ihnen viel Freude mit unserer Broschüre.

Herzlich,  
Ihr Helmut Schulter  
Bundesgeschäftsführer Österreichischer Herzverband



www.herzverband.at

## 2

# Cholesterin – lebensnotwendig aber gefährlich



INFO

- HDL-Cholesterin ist das „gute“ Cholesterin – der „Gefäßentkalker“
- LDL-Cholesterin ist das „böse“ Cholesterin – der „Gefäßverkalker“

**Was ist eine Hypercholesterinämie?**  
Darunter versteht man einen zu hohen Cholesterinspiegel im Blut, der Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Folge haben kann.

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz und Bestandteil unserer Zellen. Im Körper ist es ein wichtiger Baustoff für Hormone und Gallensäuren. Cholesterin ist im Organismus unverzichtbar, etwa zum Aufbau von Zellmembranen, Geschlechtshormonen oder Vitamin D. Eigentlich ist unser Körper in der Lage, den Bedarf an Cholesterin zu 90% selbst zu produzieren und es müsste nicht mit der Nahrung zugeführt werden. Das Cholesterin in der Nahrung kommt vor allem aus tierischen Lebensmitteln, wie Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukten und Eiern. Cholesterin bindet sich im Körper an

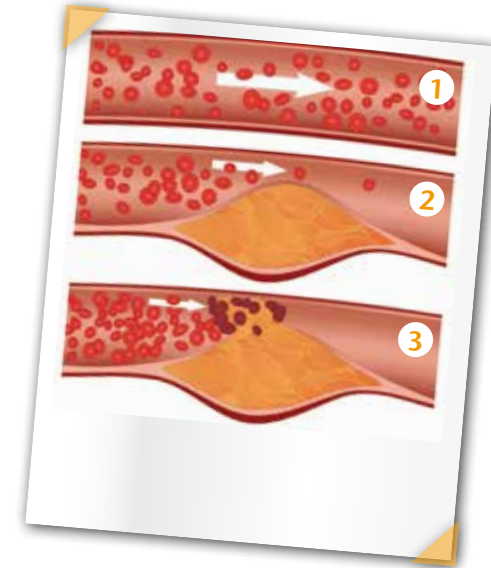
Trägerproteine, die sogenannten Lipoproteine. Diese Verbindungen aus Cholesterin, Fetten und Eiweißen transportieren das Cholesterin im Blut. Die Hauptträger von Cholesterin sind die **Low-Density-Lipoproteine (LDL)** und **High-Density-Lipoproteine (HDL)**. Die LDL-Partikel transportieren das Cholesterin von der Leber zu den verschiedenen Geweben. Die HDL-Partikel wiederum transportieren überschüssiges Cholesterin zur Leber, wo es mit der Galle über den Darm aus dem Körper ausgeschieden wird.

### Wann wird Cholesterin gefährlich?

**LDL-Partikel**, die von den Zellen nicht benötigt werden, verbleiben im Blut und können zur Ablagerung in den Arterienwänden führen. Die Folge ist ein Umbau der Arterienwand, der **Gefäßverkalkung** heißt. An den Gefäßinnenwänden können sich durch verschiedene Einflüsse, wie zum Beispiel hohen Blutdruck und Blutfette, solche Ansammlungen von Arteriosklerose ablagern. Ärzte bezeichnen diese Ablagerungen als **Plaque**.

Das Gefährliche an einem Plaque ist, dass er irgendwann aufbrechen kann und der Organismus daraufhin versucht, durch Ablagerung von Blutplättchen und der Bildung eines Gerinnsels die Wunde abzudichten.

So wächst das Hindernis in der Blutbahn weiter und behindert zunehmend den Blutfluss und damit die Sauerstoffversorgung der von der Arterie versorgten Organe. Im schlimmsten Fall kann das Gefäß ganz verschließen und wenn es ein Herzkranzgefäß betrifft, kommt es zu einem **Herzinfarkt**. Ist eine Arterie im Gehirn betroffen, entsteht ein **Gehirnschlag**.



1. Gesundes Gefäß
2. Gefäßverkalkung
3. Verschluss (z.B. Herzinfarkt)

## Sind Sie Risikopatient für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung?

Das Gefährliche an hohen Cholesterinwerten ist, dass anfangs keine Beschwerden auftreten.

Hohe Cholesterinwerte werden deshalb meist zufällig entdeckt und oft in einem Stadium, in dem sich erste Herz-Kreislauf-Erkrankungen bemerkbar machen.

Wichtige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind **Rauchen, Übergewicht, erhöhtes Cholesterin, Bluthochdruck, Diabetes und Bewegungsarmut.**

Besonders Cholesterin, Rauchen, Diabetes, aber auch Bluthochdruck können die Innenschicht Ihrer Blutgefäße schädigen, sodass sich eine Gefäßverkalkung ausbildet, die ernsthafte Erkrankungen nach sich zieht.

**Was bedeutet Risiko? Welche Erkrankung können Sie bekommen?**

Am Ende von Gefäßerkrankungen können Herzinfarkt, Schlaganfälle, Gefäßverschlüsse in den Beinen und Einrisse in großen Schlagadern entste-

hen. Leider verstirbt jeder zweite Österreicher an diesen Erkrankungen. Wichtig ist die Familiengeschichte: Sobald Sie einen blutsverwandten Angehörigen haben, der vor dem 50. Lebensjahr an Gefäßproblemen leidet oder einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten hat, sollte Ihre gesamte Familie auf erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko untersucht werden!

**Welchen Anteil am Herz-Kreislauf-Risiko hat Cholesterin?**

Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien beweist, Cholesterin hat einen wesentlichen Anteil bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die gute Nachricht: Cholesterin ist ein modifizierbarer Risikofaktor. Das heißt, Sie können ihn gut behandeln, im Gegensatz zu anderen Risikofaktoren, wie Alter oder Geschlecht, die nicht beeinflussbar sind.

Umseitig finden Sie einen Test, den sogenannten SCORE-Test, mit dem Sie Ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko einschätzen können.



- Rauchen, Übergewicht, erhöhtes Cholesterin, Bluthochdruck, Diabetes und Bewegungsarmut erhöhen das Herz-Kreislauf-Risiko.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen in Österreich die häufigste Todesursache dar (43 % aller Sterbefälle).
- Frauen (59 %) sind aufgrund ihres höheren Anteils an der älteren Bevölkerung, häufiger von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen als Männer (41 %).

# 4

## Schätzen Sie Ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko ein.



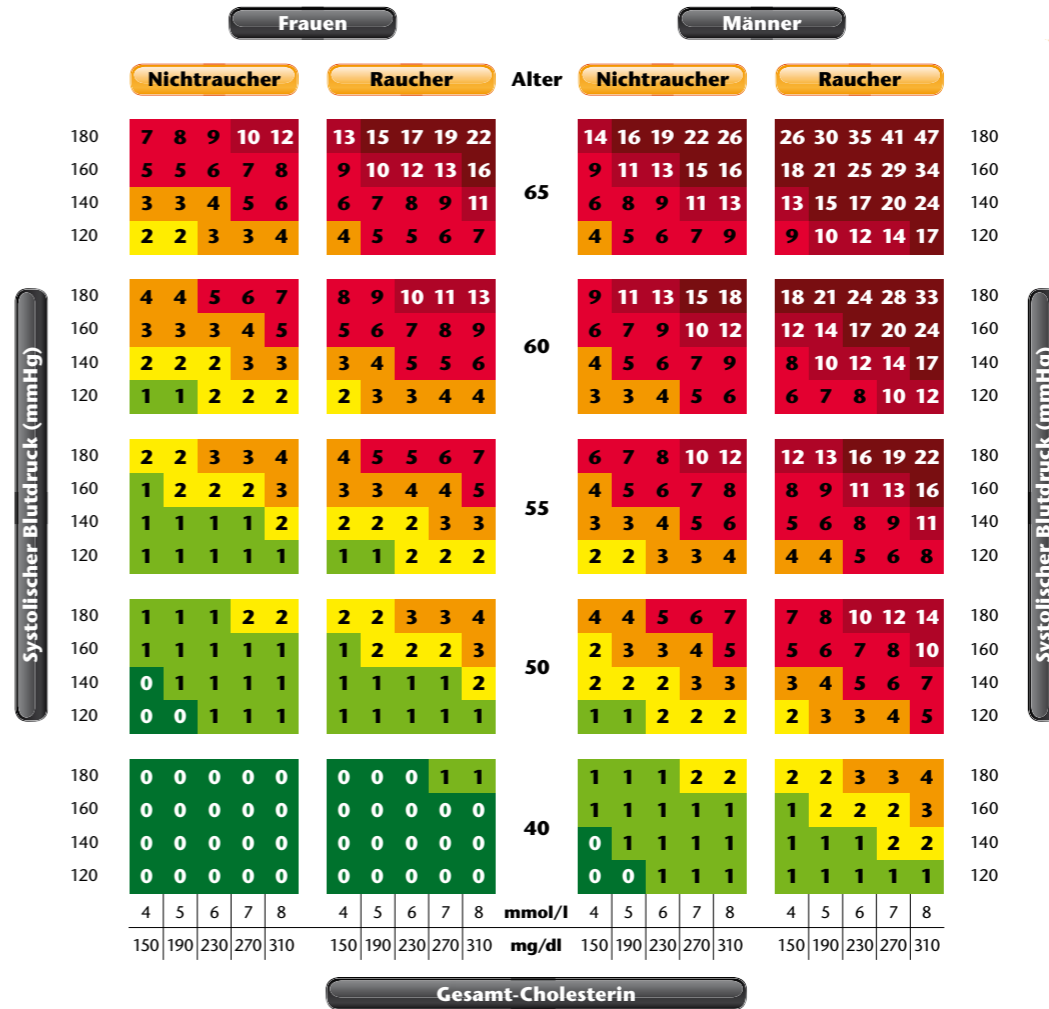
### Was bedeutet ein SCORE von 5% und mehr?

Menschen mit einem SCORE-Risiko von 5% und mehr gelten als Risikopatienten. Ein Wert von 5% bedeutet zum Beispiel, dass aus einer Gruppe von 100 Menschen 5 in den nächsten 10 Jahren an Herz-Kreislauf-Erkrankungen versterben. Deshalb gilt ab einem SCORE von 5% ein strengerer LDL-Cholesteringrenzwert von unter 100 mg/dl. Bei Personen mit zusätzlichem Risiko, wie koronarer Herzerkrankung, Diabetes oder ausgeprägter Gefäßverkalkung, liegt der LDL-Zielwert bei unter 70 mg/dl.

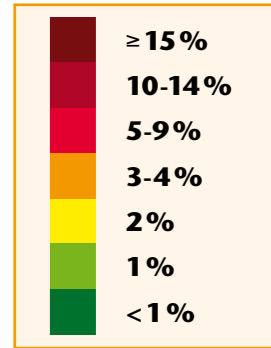
Mit der sogenannten SCORE-Tabelle (Systematic COronary Risk Evaluation) können Sie Ihr ganz persönliches Herz-Kreislauf-Risiko einschätzen. Die Tabelle berücksichtigt Geschlecht, Rauchverhalten, den systolischen Blutdruck, das Alter und Ihr Gesamtcholesterin. Sie können damit die Wahrscheinlichkeit berechnen, innerhalb der nächsten 10 Jahre an einem Gefäßereignis zu versterben. Unter Gefäßereignissen versteht man zum Beispiel Herzinfarkt, Schlaganfall oder Einrisse in der Hauptschlagader.

Um Ihr persönliches Risiko zu ermitteln, suchen Sie bitte das entsprechende Tabellenrechteck mit Ihrem Alter, Geschlecht und Rauchverhalten auf. Innerhalb dieses Rechtecks können Sie nun das Kästchen ermitteln, das am ehesten Ihrem systolischen Blutdruck und Ihrem Gesamtcholesterin entspricht. In diesem Kästchen lesen Sie nun Ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko ab.

Besprechen Sie das Ergebnis mit Ihrem Arzt. Ein SCORE von 5% und mehr bedeutet, dass Sie ein Hochrisikopatient sind und eine Statintherapie notwendig ist.



Risikoauswertung nach SCORE:<sup>1</sup>



1. Adaptiert nach European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practise: executive summary Graham I. et al., European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation 2007; Vol 14, Suppl 2

## Herz-Kreislauf-Erkrankung – was nun?

Sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt. Sie können durch bestimmte Maßnahmen selbst dazu beitragen, einer Verschlechterung der Erkrankung vorzubeugen.

### 5 wichtige Tipps für Menschen mit erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko

#### 1. Stellen Sie das Rauchen ein

- Verzichten Sie auf Zigaretten! Jede nicht gerauchte Zigarette hält Sie länger gesund. Meiden Sie möglichst auch Passivrauchen.

#### 2. Streben Sie Ihr Zielgewicht an

- Bevorzugen Sie hochwertige Öle wie Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl.

#### 3. Leben Sie aktiv

- Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie beginnen intensiv Sport zu treiben.
- Mindestens 30 Minuten sportliche Betätigung am Tag ist gesund.
- Bauen Sie Dauer, Intensität und Häufigkeit Ihres Trainings allmählich auf.
- Essen Sie viel Obst, Gemüse und Salat.
- Verzichten Sie auf alkoholische Getränke.
- Suchen Sie Gleichgesinnte – in der Gruppe macht Sport noch mehr Spaß.



#### 4. Beachten Sie die Ratschläge und Therapie Ihres Arztes

Verschriebene Medikamente gegen erhöhte Blutfette (LDL-Cholesterin!), erhöhten Blutdruck oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken nur, wenn sie genau eingenommen werden. Ihr Arzt kann nur dann eine gute medikamentöse Einstellung finden, wenn er sich auf Sie verlassen kann. Gemeinsam finden Sie zur optimalen Therapie.

#### 5. Führen Sie regelmäßige Kontrollen durch

##### Täglich

- Blutdruckmessung – wenn Sie Ihren Blutdruck selber messen, führen Sie Ihrem Arzt gelegentlich vor, wie Sie dies tun. So können kleine Fehler leicht korrigiert werden.

##### Wöchentlich

- Gewicht
- Bauchumfang

##### Halbjährlich bis jährlich

- Blutfette (LDL-Cholesterin!)
- Blutzucker
- Nierenfunktionstest
- Elektrokardiogramm (EKG)
- Spiegelung des Augenhintergrunds
- Pulsmessung an den Beinen und am Hals



- Ein Gymnastikband bietet Ihnen eine Vielzahl an Trainingsmöglichkeiten.



- Ein Cholesterinpass hilft Ihnen, Ihre Werte zu erreichen und zu halten.



Diabetes-Patienten leiden vermehrt an **Bluthochdruck**, erhöhten **Blutfettwerten**, **Übergewicht**, **Fettstoffwechselstörungen** oder beschleunigter **Gefäßverkalkung**, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöht. Besonders bei Typ-2-Patienten kann es in Folge hoher Blutzuckerwerte zu Schädigungen der Gefäßwände und somit zu Arteriosklerose und Durchblutungsstörungen kommen. Diese Tatsache treibt das Herz-Kreislauf-Risiko weiter in die Höhe, sodass drei Viertel aller Diabetes-Patienten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen versterben.

#### Warum Typ-2-Diabetiker besonders auf ihr Cholesterin achten sollten

Typ-2-Diabetiker weisen sehr oft geringe HDL-Cholesterinwerte auf. Die LDL-Werte sind zwar nicht wesentlich höher als bei Nicht-Diabetikern, in Zusammensetzung, Größe und Dichte jedoch anders. Man spricht hier von „small dense LDL“ oder kleinen, dichten LDL, die das relative Risiko einer Gefäßverkalkung um mehr als das Dreifache erhöhen! Deshalb gelten für **Typ-2-Diabetiker strengere Cholesteringrenzwerte**: Der **LDL-Wert soll unter 70 mg/dl** sein.



#### 5 wichtige Tipps für Typ-2-Diabetiker

##### 1. Streben Sie eine Gewichtsreduktion an

- Essen Sie viel Gemüse, Salat & Vollkornprodukte.
- Bevorzugen Sie hochwertige Öle wie Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl.
- Verzichten Sie auf alkoholische Getränke.

##### 2. Leben Sie aktiv

- Verzichten Sie auf Zigaretten.
- Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt, wieviel und welche Bewegung Ihnen gut tut.
- Bewegen Sie sich täglich 30-60 Minuten. Bauen Sie diese Bewegung in Ihre Alltagsroutine ein.
- Nehmen Sie z.B. immer die Treppe oder gehen Sie kurze Strecken zu Fuß.
- Suchen Sie Gleichgesinnte – in der Gruppe macht Bewegung und Sport noch mehr Spaß.
- Achten Sie darauf, schnell verwertbare Zucker, wie z.B. Traubenzucker, bei sich zu haben.



- Achten Sie auf Ihr LDL-Cholesterin. Bei Diabetikern soll dieser Wert unter 100 mg/dl liegen. Für Diabetes-Patienten mit Herzerkrankung gilt ein noch strengerer Wert von unter 70 mg/dl.



- Achten Sie auf Ihren Bauchumfang. Bei Frauen sollte dieser unter 88 cm und bei Männern unter 102 cm liegen. Mit einem BMI-Maßband können Sie den Erfolg Ihrer Gewichtsreduktion am Bauchumfang jederzeit leicht messen.

### 3. Halten Sie die verordnete Therapie genau ein

- Unabhängig davon, ob Sie Tabletten oder Insulinspritzen verwenden – die konsequente Einhaltung der verschriebenen Therapie ist ein wichtiger Faktor, um den Blutzuckerspiegel in Schach zu halten und Risiken von Begleiterkrankungen (z.B. Gefäßverkalkung) zu reduzieren.

### 4. Führen Sie regelmäßige Kontrollen durch

#### Vierteljährliche Untersuchungen

- Gewicht/Bauchumfang
- Blutfette (LDL-Cholesterin!)
- Blutdruck
- Blutzucker/HbA<sub>1c</sub>

#### Jährliche Untersuchungen

- Elektrokardiogramm (EKG)
- Augenuntersuchung
- Harnstatus/Mikroalbuminurie
- Fußinspektion

### 5. Tragen Sie einen Ausweis

- In einem Notfall sind Sie vielleicht auf fremde Hilfe angewiesen. Ein persönlicher Diabetes-Ausweis, den Sie ständig bei sich tragen, informiert andere, dass Sie in einem Notfall medizinische Hilfe benötigen.

## Lebensstil und Ernährungsumstellung



Das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung können Sie **aktiv durch Ihre Lebensführung beeinflussen**. Ein gesunder Lebensstil mit **ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Entspannung** macht sich bezahlt: Durch mehr Lebensjahre mit mehr Lebensqualität!

Bei der Ernährung sind die Fette besonders wichtig. Tierische Lebensmittel, wie Wurst, Fleisch oder Butter enthalten einen großen Anteil gesättigter Fettsäuren, die den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen. Pflanzliche Fette und Fisch hingegen beinhalten unge-

sättigte Fettsäuren, die eine positive Wirkung auf den LDL-Cholesterinspiegel haben. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus Walnuss-, Sonnenblumen-, Rapsöl oder Fischen wie Lachs und Makrele können neben der Reduktion des LDL-Cholesterins auch die Fließfähigkeit des Blutes verbessern und den Blutdruck senken. Besonders positiv für die Herzgesundheit sind auch Ballaststoffe, die in Obst, Gemüse, Kartoffeln und Getreideprodukten enthalten sind.

**Es kommt aber nicht nur darauf an, was Sie essen, sondern auch wie viel!**

So erhöht zum Beispiel jedes abgenommene Kilogramm Körpergewicht die Lebenserwartung bei Diabetikern um 3-4 Monate.

Durch Bewegung, Entspannung und Nikotinverzicht schützen Sie Ihre Blutgefäße.





Besonders **Ausdauersportarten** wie Joggen, Nordic-Walking, Langlaufen oder Schwimmen eignen sich gut, um Körperfett zu verbrennen und den HDL-Spiegel zu erhöhen, sowie den LDL-Spiegel zu senken. Dabei gilt: Mäßig, aber **regelmäßig!** Es kann auch schon ein Fortschritt sein, anstatt des Aufzugs die Treppe zu benutzen und mehr Wege und Besorgungen zu Fuß zu erledigen.

Bauen Sie auch entspannende Phasen in Ihren Alltag ein. Denn besonders chronischer Stress kann sich negativ auf den Cholesteringehalt und den Blutdruck auswirken.

**TIPP:** Gehen Sie täglich 10.000 Schritte, um Ihre optimale Fitness und Gesundheit zu erreichen.

## Die Behandlung von Hypercholesterinämie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes

### Was sind Statine?

Ernährungsumstellung und Bewegung sind gute Grundlagen. Aber nicht jeder Patient schafft das für ihn so wichtige Cholesterinziel, um aus dem Risikobereich herauszukommen. Die gute Nachricht: Hypercholesterinämie kann hervorragend mit Medikamenten behandelt werden. Der Standard in der medikamentösen Therapie sind heute **Statine**. Darunter versteht man Medikamente, die die **Bildung von Cholesterin im Körper hemmen**.

### Wie wirken Statine?

Die körpereigene Cholesterinbiosynthese geschieht vor allem in der Leber. Dort setzen Statine an. Sie hemmen ein Enzym und damit einen Syntheseschritt, der zur Bildung von Cholesterin führt. Das hat folgende Auswirkung auf Ihren Cholesterinspiegel: **Statine senken das Gesamtcholesterin, sie senken das schädliche LDL und erhöhen sogar das positive HDL**. Außerdem senken Statine die Triglyceride, eine weitere schädliche Lipidfraktion. Manche Statine haben

darüber hinaus eine direkte Wirkung an der Gefäßwand. Sie bauen den fettreichen Kern von Plaques ab und verringern damit das Risiko, dass ein Plaque aufbricht.

### Welche Vor- und Nachteile hat die Statinbehandlung?

Die Vorteile der Statintherapie sind in vielen klinischen Studien mit tausenden Patienten eindrucksvoll bewiesen. Vereinfacht gesagt, wird das **Herz-Kreislauf-Risiko** durch Statine gesenkt; Patienten erleiden weniger

häufig Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Für manche Statine wurde sogar bewiesen, dass Sie lebensrettend sind, das heißt, Patienten mit Statinbehandlung haben ein geringeres Sterberisiko. Die Nachteile sind schnell aufgezählt: Manche Statine verursachen Muskelschmerzen. Dem kann aber zumeist durch einen Wechsel auf ein anderes Statin abgeholfen werden. Weitere seltene Nebenwirkungen sind der Gebrauchsinformation der einzelnen Medikamentenmarken zu entnehmen.

#### Schwach und stark wirksame Statine

Ärzte in Österreich sind bei der Behandlung der Hypercholesterinämie verpflichtet, mit einem „grün Box Statin“ zu beginnen und PatientInnen dürfen erst dann auf ein (stärker wirksames) „gelb Box Statin“ umgestellt werden, wenn das Cholesterinziel für die Risikosenkung nicht erreicht wird.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihr persönliches Cholesterinziel, um dementsprechend eine optimale Therapie zu erhalten.



#### Wie lange muss ich mein Statin einnehmen?

Bei der Statintherapie handelt es sich im Regelfall um eine **lebensbegleitende Therapie**. Der Erfolg der Behandlung ist an die Einnahme des Medikamentes gebunden. Es gibt Untersuchungen, dass sich das Herz-Kreislauf-Risiko bei Absetzen des Statins verschlechtert und der ursprüngliche Behandlungsvorteil nicht mehr ganz erreicht wird. Deshalb wird eine regelmäßige, dauerhafte Einnahme empfohlen.

**Cholesterinpatienten, die erst einmal verstanden haben, dass sie mit ihrem Statin ein risikosenkendes und sogar lebensverlängerndes Medikament haben, fällt es leicht, bei der empfohlenen Therapie zu bleiben.**



- Informieren Sie sich über Ihren persönlichen Cholesterinzielwert.
- Halten Sie die mit Ihrem Arzt vereinbarte Therapie genau ein.
- Vermeiden Sie Therapieunterbrechungen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihr Therapieziel.
- Verlassen Sie sich nicht nur auf die Wirkung des Arzneimittels, sondern bauen Sie auch bewusste Ernährung, Bewegung und Entspannung in Ihren Alltag ein.