

# Heikle Kombination

**Cholesterin** ist fast schon zu einem Schreckgespenst geworden. Dabei kommen ihm als Bestandteil der Plasmamembran und bei verschiedenen Synthesen durchaus wichtige Funktionen zu.



© freshidea / fotolia.com

**B**ei der Verstoffwechslung unserer Nahrung werden Speisen in ihre Bestandteile zerlegt, die ihrerseits bei einer Vielzahl chemischer Vorgänge benötigt werden. Dabei sucht sich unter gesunden Umständen der Körper in einem optimalen Verhältnis die Lipide (Fette) heraus, die für optimale Blutfettwerte und damit für einen stabilen Cholesterinwert von ungefähr 140 mg/dl erforderlich

sind. Gibt es hier Störungen oder Fehlfunktionen, entstehen schnell gesundheitsschädigende Verhältnisse, die – bleiben sie unerkannt – sogar lebensbedrohlich sein können. Erhöhte Blutfettwerte gelten als bedeutender Risikofaktor bei der Entwicklung von Arterio- oder Atherosklerose (zum Unterschied lesen Sie unter **SLO1** und dem Suchbegriff „Arteriosklerose“) und deren Folgeerkrankungen: Blutfette lagern sich

an den Gefäßwänden ab, verengen und verstopfen sie. Dadurch kann es zu Verschlüssen, Durchblutungsstörungen der Beine, Niereninsuffizienz, Angina pectoris und im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt kommen. Herz- und Gefäßerkrankungen sind in den westlichen Ländern die häufigste Todesursache, wie Sie auch unter dem Stichwort „Cholesterin“ auf **SLO2** erfahren.

**Hintergründe** Der deutschen Gefäßliga, **SLO3** mit interessanten Links und aktuellen Nachrichten, kommt bei der Aufklärung über Gefäßkrankheiten eine wichtige Rolle zu. Sie verfolgt die Entwicklung, Verwirklichung und Förderung von Maßnahmen zur Verhinderung und Bekämpfung von Gefäßkrankheiten in der deutschen Bevölkerung. Ebenso ist die Deutsche Lipid-Liga, **SLO4**, ein Ansprechpartner für Fettstoffwechsel und Arterio- oder Atherosklerose.

Manche Ihrer Kunden können sicherlich mit der Diagnose „Erhöhter Cholesterinspiegel“ gar nichts anfangen. Was bedeutet dies überhaupt, was kann dagegen getan werden? Wichtige Infos und Wissenswertes rund um den Cholesterinspiegel findet Ihr Kunde unter **SLO5**. Außerdem kann Ihr Kunde sich über den Unterscheid zwischen „gutem“ und „schlechtem“ Cholesterin schlau machen und erhält Tipps, wie er aktiv etwas für einen guten Cholesterinwert tun kann. Weitere Informationen zum Thema „Cholesterin – die unsichtbare Gefahr“ erhalten Sie auch auf der privaten Materialsammlung unter **SLO6**.

**Abnehmen?!** Eine der häufigsten Nebenerscheinungen unseres modernen Lebenswandels ist Übergewicht. Ernährungsgewohnheiten und Speisenauswahl folgen heutzutage einem beruflichen und/oder privaten meist straffen Zeitplan oder sind der Bequemlichkeit geschuldet. Sprechen Sie schwergewichtige Kunden ruhig einmal auf dieses Thema an: Der

Abbau von Übergewicht ist ein wichtiger Schritt zur Normalisierung der Blutfettwerte. Ihr Kunde sollte eine langfristige Gewichtsreduktion mithilfe gesunder und abwechslungsreicher Ernährung sowie ausgewogener Bewegung anstreben. Ein kleiner Anhaltspunkt kann der Body-Mass-Index (BMI) sein. Günstig ist ein BMI unter 25. Er ist der Quotient aus Körpergewicht in Kilogramm und dem Quadrat der Körpergröße in Metern ( $BMI = \text{kg}/\text{m}^2$ ). Helfen Sie Ihrem Kunden mit dem Hinweis auf einen Online-BMI-Rechner unter **SL07**. Zudem

und Therapie finden Sie bei **SL10** unter dem Begriff „Arteriosklerose“. Ebenso hält die Gefäßliga noch eine Spezialseite (**SL03**) zum Thema „Periphere Arterielle Verschlusskrankheit – PAVK“ bereit, die sich neben weiteren Erkrankungen auch der Fettstoffwechselstörung widmet. Die Deutsche Herzstiftung (**SL11**) befasst sich auch mit dem Thema. Hier werden nicht nur allgemeine Informationen gegeben, sondern auch Leserkommentare und -hinweise mit der Empfehlung auf die Online-Sprechstunde der Herzstiftung vermerkt.

## Übersicht SoftLinks (SL)

SL01	<a href="http://wikipedia.org">http://wikipedia.org</a>
SL02	<a href="http://www.netdoktor.at">www.netdoktor.at</a> ...
SL03	<a href="http://www.deutsche-gefaessliga.de">http://www.deutsche-gefaessliga.de</a>
SL04	<a href="http://www.lipid-liga.de">www.lipid-liga.de</a>
SL05	<a href="http://www.cholesterinspiegel.de">www.cholesterinspiegel.de</a>
SL06	<a href="http://www.cholesterin-abc.de">www.cholesterin-abc.de</a>
SL07	<a href="http://www.fettrechner.de">www.fettrechner.de</a> ...
SL08	<a href="http://www.pharmazie.com">www.pharmazie.com</a>
SL09	<a href="http://www.focus.de">www.focus.de</a> ...
SL10	<a href="http://gefaesserkrankung.de">http://gefaesserkrankung.de</a> ...
SL11	<a href="http://www.herzstiftung.de">www.herzstiftung.de</a> ...

können Sie ihm den Text „Ernährung bei erhöhten Blutfettwerten“ bei **SL08** ausdrucken und mitgeben.

Einen guten Überblick über cholesterinaffine Themen bekommen Sie auf der Seite **SL09** unter dem Suchbegriff „Zehn Fakten zu Cholesterin“. Hier wird auch mit verschiedenen Mythen aufgeräumt, die Cholesterin in den vergangenen Jahren in Verruf gebracht haben.

**Gesunde Gefäße** Aufklärung über viele verschiedene Gefäßerkrankungen, deren Diagnos-

**Fazit** Mit diesen Hinweisen und grundsätzlichen Informationen sind Sie bestens für Gespräche mit betroffenen Kunden gerüstet und beweisen sich als kompetenter Ansprechpartner. Viel Erfolg! ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/  
Ursula Tschorn, Apothekerin*

---

Die vollständigen Links finden Sie im Internet unter **[www.pta-aktuell/w/CB129](http://www.pta-aktuell/w/CB129)**