



ENTSCHEIDUNGSHILFE

Erhöhte Cholesterinwerte: Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?

Dauerhaft erhöhte Cholesterinwerte tragen zu Erkrankungen wie Herzinfarkten und Schlaganfällen bei. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt außerdem durch Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, männliches Geschlecht, mit zunehmendem Alter, bei einer familiären Veranlagung und durch bestimmte Erkrankungen wie zum Beispiel einer rheumatoiden Arthritis. Ihr persönliches Risiko können Sie zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ermitteln.

Um Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken, kann es sinnvoll sein, ungünstige Cholesterinwerte zu behandeln. Möglich ist das durch einen gesünderen Lebensstil, aber auch Medikamente. Diese Entscheidungshilfe soll Sie dabei unterstützen, sich gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten für eine geeignete Behandlung zu entscheiden.

Wichtig ist: Diese Entscheidungshilfe richtet sich an Menschen **ohne** Vorerkrankungen an Herz und Gefäßen und ohne genetisch bedingt stark erhöhte Cholesterinwerte. Für sie gelten andere Behandlungsempfehlungen.

ES GIBT FOLGENDE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

- Lebensstil ändern**
- die Ernährung umstellen
 - sich mehr bewegen
 - etwas abnehmen
- (Zusätzlich)
Medikamente**
- cholesterinsenkende Mittel wie Statine

Die Vor- und Nachteile dieser Behandlungen sind auf den folgenden Seiten beschrieben.

Daneben kann man seiner Herzgesundheit viel Gutes tun, wenn man auf Tabak verzichtet und wenig Alkohol trinkt. Sinnvoll ist auch, Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder erhöhte Blutzuckerwerte gut zu behandeln. Ein gesünderer Lebensstil wirkt unabhängig von den Cholesterinwerten.

INFORMIERT ENTSCHEIDEN

Diese Entscheidungshilfe enthält wahrscheinlich nicht alle Informationen, die für Sie wichtig sind. Sie kann ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt nicht ersetzen, soll es aber unterstützen. Die Entscheidung für eine Behandlung hängt auch von persönlichen Faktoren ab, wie Ihren Lebensumständen, Ihren gesundheitlichen Voraussetzungen und Ihren Erwartungen an eine Behandlung.



Nehmen Sie sich die Zeit, sich in Ruhe zu informieren, und lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung nicht unter Druck setzen.

VOR- UND NACHTEILE DER BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

	Lebensstil ändern	(Zusätzlich) Medikamente
Wie läuft die Behandlung ab?	<p>Manchen Menschen gelingt es, ihre Cholesterinwerte zu senken, indem sie dauerhaft die Ernährung umstellen, sich mehr bewegen und etwas abnehmen.</p> <p>Bei der Ernährung ist das vorrangige Ziel, weniger gesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen. Sie sind vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten, aber auch in Palm- und Kokosfett.</p>	<p>Wer sich für Medikamente entscheidet, bekommt in der Regel ein Mittel aus der Gruppe der Statine. Dies sind die am besten untersuchten und mit Abstand am häufigsten eingesetzten Cholesterinsenker.</p> <p>Statine werden in der Regel einmal täglich als Tablette genommen und langfristig angewendet.</p>
Für wen kommt die Behandlung infrage?	<p>Für die meisten Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten. Den Lebensstil dauerhaft umzustellen, ist aber nicht einfach und erfordert Motivation.</p>	<p>Vor allem für Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten und einem höheren Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Cholesterinsenker werden am besten ergänzend zu einem gesunden Lebensstil eingesetzt.</p>
Wie gut kann die Behandlung helfen?	<p>Fachleute gehen davon aus, dass sich Erkrankungen wie Herzinfarkte verhindern lassen, wenn man seinen Lebensstil dauerhaft verändert. Es ist aber schwer, dies in aussagekräftigen Studien zu untersuchen.</p> <p>Manchmal ist es schwierig, den Lebensstil so anzupassen, dass eine ausreichende Senkung der Cholesterinwerte gelingt – etwa, weil der Beruf, eine Krankheit oder die familiäre Situation dies nicht erlauben.</p>	<p>Statine senken nachweislich das Risiko für Erkrankungen wie Herzinfarkte und verlängern die Lebenserwartung. Das wurde in vielen großen Studien gezeigt. Unklar ist, ob Menschen über 75 Jahre ohne Herz-Kreislauf-Erkrankungen vom Beginn einer Statin-Behandlung profitieren.</p> <p>Wie groß der Nutzen der Medikamente ist, hängt vom Risikoprofil ab: Je höher das Risiko, desto wahrscheinlicher profitiert man. Das eigene Risiko lässt sich gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt ermitteln.</p>
Welche Nachteile kann die Behandlung haben?	<p>Den Lebensstil zu ändern, hat normalerweise keine gesundheitlichen Nachteile. Manche Menschen empfinden es aber als Einschränkung der Lebensqualität.</p>	<p>Statine lösen bei etwa 1 von 100 Personen Muskelschmerzen oder -schwäche aus. Auch der Blutzuckerwert kann geringfügig steigen. Dies hat aber meist keine medizinische Bedeutung. Schwerwiegende Nebenwirkungen sind äußerst selten.</p>

IHRE ENTSCHEIDUNG

Nun können Sie die Vor- und Nachteile der jeweiligen Behandlungen für sich bewerten. Welche passt am ehesten zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation – und welche eher nicht?

WAS IST IHNEN BEI DER ENTSCHEIDUNG WICHTIG?

Hier können Sie festhalten, was Sie bei der Wahl der Behandlung besonders beschäftigt. Welche Überlegungen spielen für Ihre Entscheidung eine Rolle? Wie wichtig sind sie Ihnen? Kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Sie zutreffen, und ergänzen Sie bei Bedarf eigene Aussagen. Sie können eine Reihenfolge festlegen: Markieren Sie die für Sie besonders wichtigen Aussagen zum Beispiel mit einer 1, die etwas weniger wichtigen mit einer 2 und so weiter.

Welche Aussagen treffen auf mich zu?		Meine Reihenfolge (1, 2, ...)
Ich habe große Angst vor Erkrankungen wie einem Herzinfarkt oder Schlaganfall.	<input type="radio"/>	
Mein LDL-Cholesterin ist nur leicht erhöht.	<input type="radio"/>	
Mir fällt es schwer, meinen Lebensstil zu ändern.	<input type="radio"/>	
Ich möchte möglichst ohne Medikamente auskommen und selbst etwas für meine Gesundheit tun.	<input type="radio"/>	
Mein LDL-Cholesterin ist stark erhöht.	<input type="radio"/>	
Mir macht es nichts aus, auf Dauer täglich eine Tablette einzunehmen.	<input type="radio"/>	
Ich habe noch weitere Risikofaktoren für Herzkrankheiten.	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	

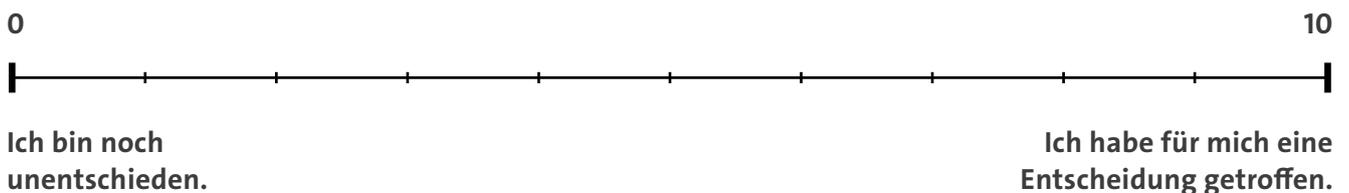
WELCHE BEHANDLUNG KOMMT FÜR SIE INFRAGE?

Hier können Sie die einzelnen Behandlungen einschätzen. Kreuzen Sie in der Tabelle an, welche Behandlungsmöglichkeit Sie sich vorstellen können, und tragen Sie ein, was für Sie dafür und dagegen spricht.

Welche Behandlung kommt für mich infrage?		Was spricht für mich dafür?	Was spricht für mich dagegen?
Lebensstil ändern	<input type="checkbox"/>		
(Zusätzlich) Medikamente	<input type="checkbox"/>		

WIE WEIT SIND SIE MIT IHRER ENTSCHEIDUNG?

Hier können Sie eintragen, wie weit Sie mit Ihrer Behandlungsentscheidung sind. Markieren Sie den Stand Ihrer Entscheidung auf der Skala von 0 bis 10.



Wenn Sie noch unentschieden sind und weitere Unterstützung brauchen, finden Sie auf den nächsten Seiten Hinweise und weitere Informationen.

WAS BRAUCHEN SIE NOCH FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG?

Angesichts der verschiedenen Vor- und Nachteile kann es schwerfallen, sich für eine Behandlung zu entscheiden. Falls Sie weitere Unterstützung brauchen, können Sie Folgendes tun:

Wissen Wenn Sie das Gefühl haben, nicht ausreichend informiert zu sein	<input type="checkbox"/> Die Fragen aufschreiben, die Sie beschäftigen (siehe unten). <input type="checkbox"/> Diese Entscheidungshilfe und Ihre Frageliste zum nächsten Arzttermin mitnehmen und besprechen. <input type="checkbox"/> Sich zusätzlich informieren, zum Beispiel im Internet – aber achten Sie auf seriöse Quellen! <input type="checkbox"/> Eine zweite ärztliche Meinung einholen. Dazu finden Sie Hinweise auf der nächsten Seite.
Unterstützung Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie weitere Unterstützung benötigen	<input type="checkbox"/> Die verschiedenen Möglichkeiten mit einer Vertrauensperson besprechen (zum Beispiel Ihrer Ärztin, jemandem aus Ihrer Familie oder einem Freund). <input type="checkbox"/> Mit Menschen sprechen, die Erfahrung mit dieser Situation haben. <input type="checkbox"/> Sich an eine Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe wenden.

HILFE FÜR DAS ARZTGESPRÄCH

Welche Fragen sind noch offen? Was beschäftigt Sie noch? Notieren Sie sich Ihre Fragen oder eigenen Überlegungen für das Gespräch.

Hier finden Sie eine Liste möglicher Fragen:

www.gesundheitsinformation.de/frageliste

AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN ZU FOLGENDEN THEMEN FINDEN SIE IM INTERNET:

	Erhöhte Cholesterinwerte und ihre Behandlungsmöglichkeiten www.gesundheitsinformation.de/erhoehte-cholesterinwerte
	Kurz erklärt: Was ist Cholesterin und wie entsteht Arteriosklerose? www.gesundheitsinformation.de/cholesterin-und-arteriosklerose
	Patientenberatungsstellen und Selbsthilfegruppen www.gesundheitsinformation.de/selbsthilfegruppen-und-beratungsstellen

HERAUSGEBER

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im
Gesundheitswesen (IQWiG)

www.gesundheitsinformation.de/ueber-uns

Stand: 07/2025

Das Format dieser Entscheidungshilfe basiert auf folgenden Vorarbeiten:

- Ottawa Personal Decision Guide. O'Connor, Stacey, Jacobsen 2012. Ottawa Hospital Research Institute and University of Ottawa, Canada. [Deutsche Übersetzung und Adaption: IQWiG 2013]
- MAKING SDM A REALITY – Vollimplementierung von Shared Decision Making im Krankenhaus – G-BA Innovationsfonds 2023
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Erstellung einer Entscheidungshilfe zu Gebärmutterentfernungen: Rapid Report; Projekt P18-01. 2019.