

**DIE HAUSARZT-KOLUMNE – NEUES AUS DER PRAXIS**

Immer wieder fällt mir in meinem Praxisalltag auf, dass die Patienten sich vor allem für einen bestimmten Blutwert interessieren: nämlich den Cholesterinwert. Streng genommen meinen sie damit meist den Gesamtcholesterinwert, also die Summe aus „gutem“ HDL- und „schlechtem“ LDL-Cholesterin. Aber: Die – gefühlt größte – Medikamentenabneigung besteht gegen Cholesterinsenker, die sogenannten Statine.

Diese Diskrepanz in der Sache ist bezeichnend. Kaum etwas in der Medizin wird seit Jahrzehnten so heiß diskutiert wie das Thema Cholesterin. Wann ist es zu hoch? Muss ich es behandeln? Und: Wie gehört es behandelt? Alles nur Marketing der Pharmaindustrie, um noch mehr Medikamente zu verkaufen – das hört man

von den Skeptikern. Immer niedrigere Grenzwerte, um das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko weiter zu senken, das geben indes einige medizinische Fachgesellschaften vor. Was soll man nun glauben?

Fakt ist: Wir brauchen Cholesterin zum Leben wie die Luft zum Atmen. Es ist ein elementarer Bestandteil unserer Zellen. Fakt ist aber auch: Dauerhaft erhöhte Werte können zu Gefäßverkalkungen führen, der sogenannten Arteriosklerose – Ursache für Herzinfarkt und Schlaganfall. Aber ab wann sind die Werte tatsächlich gefährlich?

Das lässt sich leider nicht pauschal beantworten – und ist auch einer der Hauptstreitpunkte. Wie immer ist es wichtig, den einzelnen Patienten – und in diesem

**Zu hohe Cholesterinwerte?**

VON DR. SEBASTIAN BRECHENMACHER

Der hausärztlich tätige Internist mit Praxis in Krailling (Kreis Starnberg) schreibt heute darüber, dass es beim Thema Cholesterin nicht „die eine, absolute Wahrheit“ gibt.

Fall sein Gesamtrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – zu betrachten. Erhöhtes LDL-Cholesterin, also das „schlechte“ Cholesterin, ist nämlich nur einer der Hauptrisikofaktoren. Hinzu kommen Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes (die

Zuckerkrankheit), ein familiäres Risiko, Alter und Geschlecht. Ein konkretes Beispiel: Eine 35-jährige sportliche Nichtraucherin mit einem Gesamtcholesterin von 250 (aktueller Grenzwert 200) hat ein deutlich niedrigeres Risiko als ein

65-jähriger rauchender und übergewichtiger Diabetiker mit den gleichen Werten. Im letztgenannten Fall macht eine medikamentöse Cholesterinsenkerung sicher mehr Sinn – zumindest dann, wenn ein Rauchstopp und eine Gewichtsabnahme erfolglos bleiben.

Aber auch wenn wir das Gesamtrisiko einfach berechnen können – ab welchem Wert die medikamentöse Behandlung erfolgen soll, bleibt ein Streitpunkt. In einem sind sich aber alle einig: Patienten, die bereits einen Schlaganfall oder Herzinfarkt hatten, gehören grundsätzlich in die Hochrisikogruppe. Sie sollten sehr niedrige Cholesterinwerte haben. Meist ist dies nur durch Medikamente zu erreichen. Wir sprechen hier von der Sekundärprophylaxe. Alle anderen fallen in

die Primärprophylaxe; das bedeutet, wir wollen den ersten Herzinfarkt oder Schlaganfall verhindern.

In puncto Primärprophylaxe herrscht allerdings Uneinigkeit. Erst kürzlich hat die europäische Gesellschaft für Kardiologie die Zielwerte in ihrer Leitlinie wieder weiter gesenkt – und damit die Gruppe der potenziell medikamentös behandelungsbedürftigen Patienten erweitert. Die Kritik ließ nicht lange auf sich warten.

Im Moment gibt es nicht die eine, absolute Wahrheit. Deshalb ist es sehr wichtig, Patienten aufzuklären – ihnen ihr Risiko aufzuzeigen und verschiedene Therapieoptionen anzubieten. Cholesterinsenker haben hier sicher ihren Stellenwert, müssen aber auch immer kritisch hinterfragt werden.

**SPENDENAKTION****Oberbayern gegen Altersarmut**

Eine warme Mahlzeit pro Tag, etwas weniger Sorgen am Monatsende, ein erhobener Kopf im Supermarkt: Mit einer Patenschaft über 35 Euro monatlich oder mit einer einmaligen Zuwendung können Sie, liebe Leserinnen und Leser, echte Lichtblicke für Rentner in Not spenden. Unter dem Motto „Oberbayern gegen Altersarmut“ suchen der „Münchner Merkur“ und die „Sparda-Bank München“ Paten für bedürftige Senioren aus unserer Region.

**Erster Verein, der Rentner unterstützt**

„2003 waren wir der erste Verein in Deutschland, der sich finanziell für bedürftige Rentner eingesetzt hat – und das tun wir bis heute“, sagt Lydia Staltner, Chefin des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe. „Allein in den vergangenen drei Jahren haben wir rund 8400 Rentner in Oberbayern betreut. Diese Menschen leben sehr bescheiden – dennoch reichen ihre Renten nicht. Wir helfen schnell und unbürokratisch. Aber die Betroffenen müssen ihre Scham überwinden, um zu uns zu kommen!“ Unter den Bedürftigen seien vor allem Frauen. „Altersarmut ist weiblich“, sagt Staltner. Sie sagt auch: „Nur, wenn wir alle zusammen helfen, können wir Altersarmut nachhaltig bekämpfen.“



**So sieht Glück aus:** Vereinschefin Lydia Staltner (M.) mit zwei bedürftigen Rentnerinnen. FOTO: VEREIN LICHTBLICK SEN.

**Schenken auch Sie ein bisschen Würde**

Sie können ältere Menschen als Pate oder mit einer einmaligen Spende unterstützen! Überweisen Sie diese bitte auf das Spendenkonto des gemeinnützigen Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Schweigerstraße 15 in München) bei der Sparda-Bank München:

**IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010**  
**BIC: GENODEF1504**

Für eine Spendenquittung geben Sie bitte Ihre Anschrift an. Oder spenden Sie online: <https://seniorenhilfe-lichtblick.de/so-helfen-sie> Weitere Informationen bekommen Sie ebenfalls im Internet: <https://seniorenhilfe-lichtblick.de> und telefonisch: (089) 67 97 10 10.

**Seit 12 Jahren  
gemeinsam gegen  
Altersarmut**

**So bleiben Sie jung!**

Gibt es das natürliche Anti-Aging-Programm für ein gesundes, glückliches Leben? Ja!, sagt TV-Ärztin Aylin Urmersbach. Im Interview verrät sie, worauf es dabei besonders ankommt – und dass die kleinen Dinge Großes leisten können.

**Welche Rolle spielt Schönheit beim Älterwerden?**

Natürlich sind ein hübsches Gesicht und ein durchtrainierter Körper ansehnlich. Schönheit ist aber viel mehr! Ein Beispiel: Bestimmt haben Sie schon mal eine Person gesehen, bei der Sie den Eindruck hatten, die strahlt aus einer Menschenmenge heraus. Vermutlich dachten Sie sich: „Wow, was für ein schöner Mensch!“ Vielleicht haben Sie dann genauer hingesehen, bemerkt, dass diese Frau oder dieser Mann Falten im Gesicht hat, die Haare etwas lichter sind, das eine oder andere Fettpölsterchen zu sehen ist. Und doch bleiben Sie bei Ihrer Einschätzung, dass dieser Mensch einfach schön ist.

**Was ist das Geheimnis solcher Menschen?**

Entscheidend ist vor allem die innere Einstellung. Nehmen wir uns grundsätzlich an? Wenn ja, sind wir zufrieden. Dabei geht es vor allem um eine Sache, nämlich: im Hier und Jetzt anzukommen. Oft lassen wir uns jedoch durch Dinge stressen, die wir nicht ändern können. Schon der römische Kaiser und Philosoph Marc Aurel wusste: „Es ist dumm, sich über die Welt zu ärgern. Es kümmert sie nicht.“ Tatsache ist: Auf viele Ereignisse haben wir keinen Einfluss – egal, wie sehr wir uns über sie ärgern. Was wir aber haben, ist eine Wahl: ob wir genervt reagieren oder gelassen; ob wir lieber stehen bleiben und stagnieren oder Lust haben, uns weiterzuentwickeln. Unsere Lebensuhr können wir zwar nicht anhalten, aber wenn wir ein Leben lang im Lernmodus bleiben, macht uns das zufrieden.

**Was, wenn der Kopf zwar will, aber der Körper nicht mitzieht?**

Gesundheit im Alter ist ein großes Thema. Zwei Dinge faszinieren mich dabei besonders: Als bahnbrechend empfinde ich die Forschungen über die Telomere – Telomere sind Schutzkappen auf



**Schönheit? Das ist keine Frage** des Alters – sondern vor allem eine Frage der inneren Einstellung.

PANTHERMEDIA

**Wie schaffe ich es, offen für Neues zu sein? Die fünf besten Tipps**

Es ist nicht leicht, Gewohnheiten zu verändern. Doch mit einem 5-Punkte-Plan funktioniert es. Das rät Expertin Aylin Urmersbach:

**Erstens:** Konzentrieren Sie sich gleich nach dem Aufwachen auf Ihre Vorsätze, die Sie an diesem Tag umsetzen wollen. So werden gute Vorsätze nicht von Dingen mit höherer Prioritätsstufe verdrängt.

**Zweitens:** Entwickeln Sie neue Routinen, indem Sie Verhaltensänderungen mit Dingen verbinden, die Sie ohnehin machen – etwa ein kurzes Muskeltraining für die Beine während des Zähneputzens.

**Drittens:** Erlauben Sie Ihrem inneren Schweinehund keine Grundsatzfragen wie „Willst du wirklich ins Fitnessstudio gehen?“ Gehen Sie doch einfach los,

statt nur länger darüber nachzudenken!

**Viertens:** Probieren Sie neue Verhaltensweisen an stressfreien Tagen wie am Wochenende aus. Denn Druck an anderen „Baustellen“ schwächt die Willenskraft.

**Fünftens:** Schaffen Sie Bedingungen, um Verlockungen zu widerstehen – kaufen Sie etwa einfach keine Süßigkeiten.

den Chromosomen. Gut gepflegt, halten sie uns länger gesund und jung und behüten uns vor Krankheiten. Die Forschung konnte beweisen, dass die Länge der Telomere unser biologisches Alter bestimmt. Ich glaube, dass hierzu in Zukunft noch eine ganze Menge neuer Erkenntnisse kommen werden, die unse-

rem Wohlbefinden dienen werden ...

**Und der zweite Punkt?**

Es kann so einfach sein, gesund und schön älter zu werden. Banales Beispiel: viel Wasser trinken – dann muss man nicht seine trockene, fahle Haut mit teuren feuchtigkeitshaltigen Cremes be-

handeln. Natürlich ist Wassertrinken kein Allheilmittel. Aber es gehört zur Basis unserer Gesundheit! Genauso verhält es sich übrigens mit der Ernährung: Wir müssen heute nicht auf Berge klettern, um gutes Gemüse, Obst oder Kräuter zu pflücken. Sie sind auch nicht unerschwinglich. Dennoch erlebe ich häufig,

dass lieber Nahrungsergänzungsmittel „eingeworfen“ werden, statt sich abwechslungsreich zu ernähren. Genau das aber macht einen großen Unterschied.

**Ist es trotzdem in Ordnung, sein Aussehen zu – nun ja – optimieren?**  
Ja. Aber: Eine Schönheits-OP

**Zusammengefasst von:**  
Barbara Nazarewska



**Aylin Urmersbach:** „Älter werden wir später“; ZS Verlag; 22,99 Euro.