

# **PureLiving100®-Gesundheitsprojekt**

## **Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein**

---

### **Welche Folgen dauerhaft zu hohes Cholesterin hat?**

Cholesterin ist zunächst nichts Schlechtes. Der Körper braucht es unter anderem für Zellmembranen, Hormone, Vitamin D und Gallensäuren. Problematisch wird es dann, wenn bestimmte Blutfette dauerhaft erhöht sind – vor allem das LDL-Cholesterin. Entscheidend ist dabei nicht nur der Gesamtcholesterinwert, sondern vor allem, wie hoch das LDL ist und ob zusätzliche Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes, Nierenerkrankungen, bereits bestehende Gefäßerkrankungen oder eine familiäre Vorbelastung vorliegen.

### **Warum erhöhte LDL-Werte problematisch sind**

LDL-Cholesterin wird oft als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet. Das liegt daran, dass es zur Ablagerung von Fettstoffen in den Arterien beitragen kann. Je mehr LDL dauerhaft im Blut zirkuliert, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich diese Partikel in den Gefäßwänden festsetzen und dort schädliche Prozesse auslösen. In den Unterlagen wird LDL deshalb als zentraler Wert für das Herz-Kreislauf-Risiko beschrieben; auch die Behandlungsziele richten sich in erster Linie nach dem LDL-Wert. Besonders ungünstig ist es, wenn zusätzlich andere Belastungen dazukommen. Rauchen schädigt die Gefäße, senkt das schützende HDL-Cholesterin und fördert Entzündungen in den Gefäßwänden. Übergewicht, vor allem Bauchfett, belastet den Stoffwechsel zusätzlich. Auch Stress, Schlafmangel und Bewegungsmangel verschlechtern das gesamte Risikoprofil.

### **Wie es zur Ablagerung in den Blutgefäßen kommen kann**

Erhöhte Cholesterinwerte wirken nicht isoliert. Wenn viel LDL im Blut vorhanden ist, kann es leichter in die Gefäßwand eindringen. Dort kann es sich verändern und Entzündungsprozesse fördern. Mit der Zeit lagern sich Fette, entzündliche Zellen und andere Stoffe in der Gefäßwand ab. So entstehen Ablagerungen, die das Gefäß von innen verdicken und verengen können. In den Quellen wird beschrieben, dass oxidiertes LDL besonders problematisch ist und zur Plaquebildung beiträgt. Begünstigt wird dieser Prozess durch weitere Faktoren: Rauchen fördert Entzündungen und Ablagerungen in den Gefäßwänden, ein ungünstiger Zucker- und Fettstoffwechsel belastet die Leber und kann die Bildung schädlicher LDL-Partikel fördern, und viszerales Bauchfett wirkt zusätzlich entzündlich.

### **Was Arteriosklerose ist**

Arteriosklerose bedeutet, dass die Arterien durch solche Ablagerungen und Umbauprozesse zunehmend verhärten und enger werden. Man kann sich das so vorstellen: Die Gefäße verlieren ihre Elastizität, und der Innenraum wird schrittweise kleiner. Dadurch kann das Blut schlechter fließen. Dieser Prozess entwickelt sich meist langsam über viele Jahre. Genau das macht ihn so tückisch: Der Schaden entsteht oft schleichend und bleibt lange unbemerkt. Dass LDL zur Ablagerung von Plaque in den Arterien beitragen kann, wird in den Unterlagen ausdrücklich hervorgehoben.

# **PureLiving100®-Gesundheitsprojekt**

## **Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein**

---

### **Welche Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen entstehen**

Wenn Arterien durch Arteriosklerose verengt oder plötzlich verschlossen werden, kann das schwerwiegende Folgen haben. Sind Herzkranzgefäße betroffen, steigt das Risiko für eine koronare Herzkrankheit und im schlimmsten Fall für einen Herzinfarkt. Sind Hirngefäße betroffen, kann ein Schlaganfall entstehen. Werden Arterien in Armen oder Beinen enger, kommt es zu Durchblutungsstörungen, die zu Schmerzen, verminderter Belastbarkeit und im fortgeschrittenen Stadium zu Gewebeschäden führen können. Die Quellen betonen insgesamt, dass ein hoher LDL-Wert zusammen mit weiteren Risikofaktoren das kardiovaskuläre Risiko deutlich erhöht.

Hinzu kommt: Ein ungünstiges Zusammenspiel aus hohem LDL, hohen Triglyzeriden und niedrigem HDL verschlechtert die Gefäßgesundheit weiter. Auch deshalb reicht es nicht, nur auf den Gesamtcholesterinwert zu schauen.

### **Warum hohe Cholesterinwerte oft lange keine Beschwerden machen**

Dauerhaft erhöhte Cholesterinwerte verursachen meist über viele Jahre keine direkten Schmerzen oder klaren Frühbeschwerden. Das liegt daran, dass der erhöhte Fettgehalt im Blut selbst zunächst nicht spürbar ist. Auch die Gefäßveränderungen entwickeln sich langsam. Der Körper gleicht vieles lange aus, obwohl sich im Hintergrund bereits Ablagerungen bilden können. Deshalb werden hohe Cholesterinwerte oft zufällig bei einer Blutuntersuchung entdeckt oder erst dann, wenn bereits Folgeerkrankungen entstanden sind. Dass das Risiko vor allem vom LDL-Wert und vom gesamten kardiovaskulären Profil abhängt, zeigt, wie wichtig regelmäßige Kontrollen sind – gerade auch dann, wenn man sich subjektiv gesund fühlt.

### **Welche Warnzeichen im fortgeschrittenen Stadium auftreten können**

Wenn die Gefäße bereits deutlich betroffen sind, können erste Warnzeichen auftreten. Dazu gehören zum Beispiel:

- Druck, Enge oder Schmerzen in der Brust bei Belastung
- Luftnot oder ungewöhnlich schnelle Erschöpfung
- Schmerzen, Krämpfe oder Schwäche in den Beinen beim Gehen
- kalte Füße oder schlecht heilende Wunden an den Beinen
- plötzliche Lähmungserscheinungen, Sprachstörungen, Sehprobleme oder Schwindel als mögliche Warnzeichen einer Hirndurchblutungsstörung

Solche Beschwerden entstehen nicht durch das Cholesterin „an sich“, sondern durch die Folgen der bereits fortgeschrittenen Gefäßschädigung. Sie sind deshalb ernst zu nehmen und sollten ärztlich abgeklärt werden. Die Quellen beschreiben zwar vor allem das erhöhte Herz-Kreislauf-Risiko und die Gefäßschädigung, aus diesen Zusammenhängen ergeben sich diese typischen Warnzeichen im fortgeschrittenen Stadium.

# PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

## Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

---

### Welche Menschen besonders gefährdet sind

Besonders gefährdet sind Menschen, bei denen mehrere Risikofaktoren zusammenkommen. Dazu zählen laut den Unterlagen vor allem:

- Menschen mit dauerhaft hohem LDL-Cholesterin
- Raucherinnen und Raucher
- Menschen mit Bluthochdruck
- Menschen mit Diabetes oder Insulinresistenz
- Personen mit Nierenerkrankungen
- Menschen mit Übergewicht, besonders mit viel Bauchfett
- Personen mit Bewegungsmangel
- Menschen mit familiärer Vorbelastung oder erblichen Fettstoffwechselstörungen
- Personen, die bereits eine Herz- oder Gefäßerkrankung haben

Auch erhöhte Triglyzeride, ein niedriges HDL und ein genetisch erhöhter Lipoprotein(a)-Wert können das Risiko weiter erhöhen.

### Warum frühes Handeln so wichtig ist

Frühes Handeln ist so wichtig, weil erhöhte Cholesterinwerte lange unbemerkt bleiben können, während die Gefäße im Hintergrund bereits Schaden nehmen. Wer erst reagiert, wenn Beschwerden auftreten, hat oft schon eine fortgeschrittene Gefäßveränderung. Je früher erhöhte LDL-Werte erkannt und behandelt werden, desto besser lässt sich das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Durchblutungsstörungen senken.

Die Unterlagen machen deutlich, dass Lebensstilmaßnahmen eine zentrale Grundlage der Behandlung sind. Besonders wichtig sind eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Gewichtsreduktion bei Übergewicht, Rauchstopp, guter Schlaf und Stressabbau. In vielen Fällen können diese Maßnahmen das Lipidprofil spürbar verbessern. Reicht das nicht aus oder liegt ein besonders hohes Risiko vor, werden Lebensstiländerungen mit Medikamenten kombiniert. Statine gelten dabei meist als erste Wahl.

Frühes Handeln bedeutet daher nicht, Panik zu machen, sondern rechtzeitig gegenzusteuern – bevor aus stillen Risikofaktoren eine akute Erkrankung wird.

### Fazit

Dauerhaft zu hohes Cholesterin, insbesondere ein erhöhter LDL-Wert, kann die Blutgefäße über Jahre schleichend schädigen. Es kann zur Bildung von Ablagerungen in den Arterien kommen, wodurch Arteriosklerose entsteht. Die möglichen Folgen reichen von Herzinfarkt und Schlaganfall bis zu Durchblutungsstörungen in anderen Körperbereichen. Gerade weil hohe Cholesterinwerte oft lange keine Beschwerden verursachen, sind Vorsorge, Blutkontrollen und frühes Handeln so wichtig. Mit einem gesunden Lebensstil und – wenn nötig – einer passenden medizinischen Behandlung lässt sich das Risiko wirksam senken.