

INHALTS- VERZEICHNIS

1 Cholesterin ist nicht gleich Cholesterin

Sie können mehr tun als Sie denken 5 • Cholesterin – der Baustein des Lebens 17 • Das kleine ABC der Blutfette 23

2 Ihr Risiko reduzieren – So geht's

Das bedeuten Ihre Werte im Laborbericht 35 • Das Risiko-
paradoxon: Hohes Risiko, großer Effekt 39 • Ihr Plan für
gesunde Gefäße 49

3 Wie Ernährung Ihnen helfen kann

Cholesterin und Ernährung: Eine eigene Geschichte 56 •
Viele Fragen – hier gibt es die Antworten 74 • Wie sinnvoll
sind Nahrungsergänzungsmittel? 81

4 Das richtige Medikament finden

Was Sie über Medikamente wissen sollten 88 •
Statine – die Leistungsstarken 95 • Ezetimib und Co –
wenn der Körper Varianten braucht 111 • Eine spannende
Entdeckung: Die PCSK9-Hemmer 115 • In den Start-
blöcken: Aus der aktuellen Forschung 121

5 Ihr Programm für gesunde Gefäße

Bewegung: Medizin für Ihre Gefäße 126 • Rauchfrei:
Gefäßschutz von Kopf bis Fuß 146 • Ihre arteriengesunde
Zukunft! 155 • Vergessen Sie nicht, das Leben zu
genießen! 164

Hilfe

Register 172

Erklärung der Symbole

Jede farbige Textpassage bietet Ihnen spannende und besonders wissenswerte Zusatzinformationen. Diese Symbole zeigen Ihnen, was Sie hier erwartet.



Gut zu wissen



Achtung!



Verblüffendes



Eine kurze
Anleitung



Aus der
Forschung

Sie können mehr tun als Sie denken

Bei einem erhöhten Cholesterinspiegel, geht es vor allem darum, Ihre Gefäßgesundheit zu schützen.

Runter mit dem Cholesterin! Wenn Sie dieses Buch lesen, ist vermutlich genau das Ihr Wunsch. Vielleicht wissen Sie schon länger, dass Ihre Cholesterinwerte erhöht sind, und Sie möchten das Problem nun endlich angehen. Oder Sie wurden erst vor Kurzem mit der Diagnose erhöhter Cholesterinwerte oder gar ersten nachgewiesenen Ablagerungen (Plaques) konfrontiert und fragen sich nun, was das für Sie bedeutet. Vielleicht wurde Ihnen auch ein Medikament zur Cholesterinsenkung empfohlen und Sie möchten mehr zum Thema erfahren. Wahrscheinlich wissen Sie bereits, dass ein erhöhter Cholesterinspiegel mit gefährlichen Risiken für Ihre Gesundheit verbunden ist. Das kann Angst machen. Zu Beginn soll es daher zunächst darum gehen, einen klaren Blick auf das Problem zu werfen. Denn, um es schon mal vorwegzunehmen: Erhöhte Cholesterinwerte sind kein Grund zur Panik, sollten aber unbedingt ernst genommen werden. Sie können aktiv etwas dafür tun, um wieder in die Balance zu kommen. Welche Möglichkeiten Sie haben, werde ich Ihnen in diesem Buch erklären.

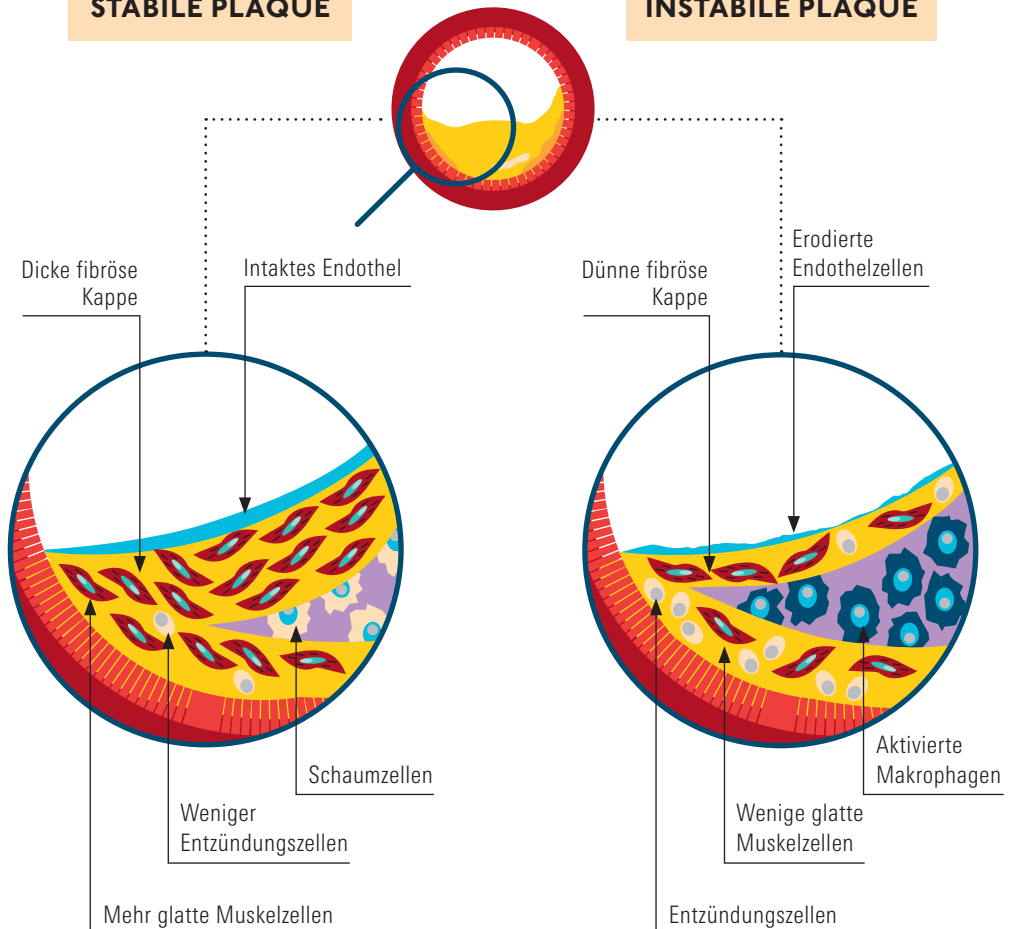
Beginnen wir mit einem ehrlichen Blick auf die Risiken. Dieser ist wichtig, einerseits, damit Sie umfassend informiert sind, andererseits auch aus einem eher psychologischen Grund: Erhöhtes Cholesterin tut nämlich nicht weh. Nun liegt es aber in der menschlichen Natur, dass wir ein Problem oft erst dann ernst nehmen, wenn es wehtut oder mit anderen Beschwerden und Einschränkungen verbunden ist. Ist ein Problem hingegen unsichtbar und spürt man es nicht, kostet es uns viel mehr Überwindung, aktiv zu werden, selbst wenn wir rein rational längst wissen, was gut für uns wäre. Daher starten wir hier mit einer vielleicht schockierenden Tatsache: Herz- und Gefäßkrankheiten sind in Deutschland die häufigste Ursache für

STABILE UND INSTABILE PLAQUES

Ablagerungen können zu erheblichen Problemen in den Gefäßen führen. Doch es ist ein Unterschied, ob diese stabil oder instabil sind.

STABILE PLAQUE

INSTABILE PLAQUE



Cholesterin – der Baustein des Lebens

Lebenswichtig für unsere Zellen, aber
schädlich bei zu hohen Werten im
Blut: Beim Cholesterin geht es um
einen Balanceakt.

Cholesterin ist nicht per se schlecht, das haben Sie nun bereits von mir erfahren. Dennoch wollen Sie vermutlich eines, nämlich die Werte senken, das Problem möglichst dauerhaft lösen. Dass Sie jetzt etwas mehr über Cholesterin erfahren, ist eine wichtige Voraussetzung auf Ihrem Weg zu besseren Cholesterinwerten. Zum einen ist dieses Wissen grundlegend, um die Wirkung von Medikamenten zu verstehen und hier eine gute Entscheidung treffen zu können (siehe Seite 88). Zum anderen gelingt es auch besser und leichter, Lebensstiländerungen umzusetzen, wenn man deren Nutzen versteht und wirklich davon überzeugt ist. Werfen wir daher noch einen genaueren Blick aufs Cholesterin: Was macht es so besonders und warum ist es wichtig für uns?

Cholesterin ist als Lipid wie andere Fette nicht wasserlöslich. Das bedeutet, dass es auch im Blut nicht löslich ist. Um Cholesterin im Blut zu bewegen und dorthin zu bringen, wo es benötigt wird, nutzt der Körper spezielle Transportvehikel wie Lipoproteine aus Fett und verschiedenen Eiweißen (Proteinen). Welche Rolle diese Transportvehikel spielen, erfahren Sie ab Seite 23.

Wie schon ausführlicher beschrieben, kann zu viel Cholesterin für unseren Körper und unsere Gesundheit gefährlich sein. Gleichzeitig gilt: Ohne Cholesterin geht es nicht. Es ist für unseren Körper lebenswichtig, denn es erfüllt viele wichtige Aufgaben. Cholesterin ist unter anderem ein Baustein für die Zellmembranen: Jede Körperzelle ist von einer Hülle, der Zellmembran, umgeben, und benötigt Cholesterin dafür, dass diese Hülle stabil und gleichzeitig flexibel bleibt. Ohne Cholesterin könnten unsere Zellen also nicht richtig funktionieren.

DIE UNTERSCHIEDLICHEN LIPOPROTEINE

Die Lipoproteine unterscheiden sich unter anderem in Durchmesser (nm) und Dichte.

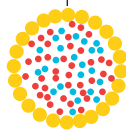


25 %

HDL (High-density) 8 – 12 nm

Kleiner und schwerer als LDL, transportiert Cholesterin von den Zellen zurück zur Leber.

ApoB wrap

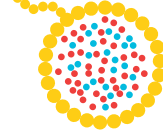


50 %

LDL (Low-density) 18 – 25 nm

Kann Cholesterin in den Arterienwänden ablagern und so zu Plaque führen.

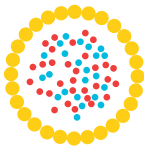
Apolipoprotein (a)



50 %

Lp(a) 25 – 30 nm

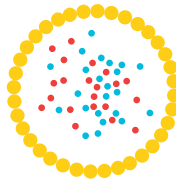
LDL-ähnlich mit einem zusätzlichen Protein, Gerinnungsrisiko erhöht, genetisch bedingt.



40 %

Remnants 25 – 50 nm

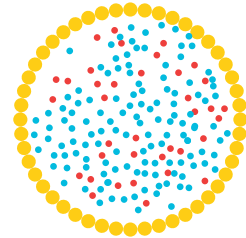
Reste von VLDL/Chylomikron, kann zur Bildung von Plaques beitragen.



20 %

VLDL (Very-low-density) 30 – 80 nm

Relativ leicht und groß, bringt die Triglyceride von der Leber in die Gewebe.



4 %

Chylomikron 75 – 1200 nm

Groß und vorübergehend, transportiert Fette, Cholesterin aus Essen in den Blutkreislauf.

• Cholesterin • Triglycerid

■ Anteil Cholesterin pro Partikel

Das Risikoparadoxon: Hohes Risiko, großer Effekt

Ihre Werte scheinen okay und Sie wollen sich zurücklehnen? So einfach ist es leider nicht. Es geht vielmehr um Ihr persönliches Risiko.

Der Gedanke ist nachvollziehbar: „Wenn mein Cholesterinwert gar nicht so hoch ist, bringt eine Senkung nicht viel.“ Damit ist für viele Menschen das Problem aus der Welt und das Thema Cholesterin wird mehr oder weniger ad acta gelegt. Dabei ist nicht der Wert an sich das entscheidende Kriterium. Je höher das persönliche Risiko für ein schwerwiegendes kardiovaskuläres Ereignis (zum Beispiel einen Herzinfarkt) ist, desto mehr kann man von einer vorbeugenden Maßnahme (zum Beispiel körperliche Aktivität oder Cholesterinsenkung) profitieren. Menschen mit sehr hohem Risiko profitieren am meisten – auch wenn sie sich oft schon „gut eingestellt“ fühlen. Es ist daher wichtig, Ihr persönliches Risiko zu kennen und auf dieser Grundlage Ihre Cholesterinwerte sowie mögliche Maßnahmen zu beurteilen.

Lassen Sie mich das an einem Beispiel kurz verdeutlichen. Nehmen wir den Effekt einer Maßnahme, die das Risiko für einen Herzinfarkt um 25 Prozent reduzieren kann, zu denken wäre da etwa an eine niedrig dosierte Tablette zur Cholesterinsenkung. Denken wir uns nun eine Gruppe von Menschen, die ein Risiko für einen Herzinfarkt von 60 Prozent in den nächsten zehn Jahren haben. In dieser Gruppe bekommen also statistisch von 100 Personen ohne eine Behandlung 60 Personen innerhalb von zehn Jahren einen Herzinfarkt. Wenn nun alle Mitglieder dieser Gruppe die präventive Maßnahme anwenden, also beispielsweise diese Tablette einnehmen, werden 25 Prozent der Ereignisse verhindert, es treten folglich 15 Herzinfarkte weniger auf. Stellen wir uns jetzt eine zweite Gruppe von Personen vor, die ein niedrigeres Herzinfarktisiko von 16 Prozent in zehn

Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten

Wie Sie beim Konzept des Lebenszeitriskos bereits gesehen haben, reicht es nicht, nur zu einem bestimmten Zeitpunkt die Cholesterinwerte anzuschauen, sondern es braucht einen generellen Blick auf Ihren Lebensstil. Dabei ist es wichtig, eine positive Herangehensweise zu wählen. Denken Sie also nicht darüber nach, ob Ihnen die Zigaretten oder mehr Zeit auf der Couch fehlen könnten, sondern motivieren Sie sich mit dem Gedanken daran, was eine gesunde Lebensführung Ihnen in allen Bereichen (und damit auch beim Cholesterin) bringt: ein letztlich entspannteres und meist längeres Leben. Die Auswirkungen des Lebensstils lassen sich bei drei Gruppen getrennt betrachten.

1 DER ANFÄNGER MIT MÖGLICHKEITEN: Das sind meist jüngere Menschen oder Personen, die noch keine größeren Gefäßschäden haben und bei denen bisher keine lange Krankengeschichte besteht. Mit einer gesunden Lebensweise lässt sich in dieser Gruppe das Risiko oft um Jahrzehnte verschieben. Durch eine angepasste Ernährung (siehe Seite 56) kann das LDL-Cholesterin um 10 bis 15 Prozent gesenkt werden, weniger Zucker und Alkohol verringern die Triglyceride und Bewegung verbessert zusätzlich die Gefäßfunktion. Der Gefäßeffekt ist enorm: Die Bildung neuer Ablagerungen (Plaques) wird stark verlangsamt. Oft bleibt die Gefäßgesundheit über viele Jahre stabil.

2 DER FORTGESCHRITTENE MIT NEUEM POTENZIAL: Hierzu zählen Menschen, die bereits Risikofaktoren oder erste Gefäßschäden haben, zum Beispiel sichtbare Verkalkungen im Herz-CT. Oft nehmen sie bereits Medikamente. Durch einen gezielt gesünderen Lebensstil können in dieser Phase Medikamente unterstützt und zusätzliche Risiken verhindert werden. Wer etwa Statine einnimmt, kann durch Ernährung und Bewegung das LDL-Cholesterin um weitere 10 bis 20 Prozent senken, den Blutdruck verbessern und Entzündungen reduzieren. Auch hier zeigt sich ein deutlich positiver Gefäßeffekt: Bereits vorhandene Plaques werden stabiler, reißen seltener ein und führen damit seltener zu Blutgerinnseln oder Infarkten.

3 DER PROFI MIT ENTLASTUNGSPROGRAMM: Das sind Menschen, die schon viele Medikamente nehmen und deren Gefäße bereits stark durch Verkalkungen geschädigt sind, zum Beispiel

nach einem Herzinfarkt. Auch hier sind Lebensstilmaßnahmen wichtig – auch wenn das LDL-Cholesterin durch Medikamente schon optimal eingestellt ist. Beispiele gibt es diverse: Hören Sie auf zu rauchen, um den chronischen Reiz der Gefäßwände durch das Nikotin zu stoppen. Beugen Sie Entzündungen vor und halten Sie Ihren Blutdruck gut im Griff. Dazu ist körperliche Bewegung wichtig, um Reserven für schlechte Zeiten aufzubauen. Das Risiko für akute Ereignisse sinkt, weil die Gefäßwände weniger gereizt sind und vorhandene Plaques ruhiger bleiben.

Egal in welcher Situation man sich befindet: Neue Plaques können verhindert werden, sodass weniger Ablagerungen in den Arterien entstehen. Vorhandene Plaques können stabilisiert werden, was das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall senkt. Manche Plaques können sich sogar zurückbilden, vor allem, wenn das LDL sehr niedrig ist und gleichzeitig der Lebensstil optimal angepasst wird. Sie sehen also: Neben der regelmäßigen Kontrolle Ihrer Werte gibt es viele Möglichkeiten, gezielt Einfluss auf Ihre Gefäßgesundheit zu nehmen. Vieles ist dabei von Ihrem Alltag abhängig. Sie dürfen genießen und gut leben, doch gilt dabei, wie immer im Leben: Das Maß macht das Gift. Exzessive Lebensführung fordert ihren Tribut, oft sogar früher als später. Neben dem Verzicht auf Gefäß- und Nervengifte wie Nikotin und Alkohol liegt das Geheimnis neben regelmäßiger Bewegung auch in Ihrem Ernährungsverhalten.

ERNÄHRUNG-AMPEL

Ausgewogene Ernährung ist das A und O.
Dabei sollten Sie von Lebensmitteln
mit roter Ampel möglichst wenig verzehren.



PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

- Zucker, Kuchen, Süßigkeiten, Knabberereien, fettreiche Kartoffelprodukte
- Getreideprodukte, geschälter Reis
- Kartoffeln
- Vollkornprodukte, ungeschälter Reis
- Obst
- Gemüse, Blattsalate, Säfte



ÖLE UND FETTE

- Schmalz, Plattenfette
- Butter
- Margarine
- Maiskeim- und Sonnenblumenöl
- Weizenkeim- Soja- und Olivenöl
- Raps- und Walnussöl



TIERISCHE LEBENSMITTEL

- Speck
- Fettreiche Fleischwaren (Wurst), Eier, Sahne
- Fettreichere Milch und Milchprodukte, fettreicheres Fleisch
- Fettarme Milch und Milchprodukte
- Fettarmes Fleisch, fettarme Fleischwaren
- Fisch



GETRÄNKE

- Alkohol, Fruchtsaft, Limonade, Energydrink
- Fruchtsaftschorlen, Lightgetränke
- Grüner und schwarzer Tee, Kaffee
- Kräuter- und Früchtetees
- Infused Water (mit Gemüse, Kräutern, Früchten aromatisiert)
- Trinkwasser, Mineralwasser

Was Sie über Medikamente wissen sollten

Nicht jeder Wirkstoff ist für jeden geeignet und die Anwendung ist manchmal schwierig. Grundwissen zu Medikamenten erleichtert den Umgang.

Wenn Ärzte mit ihren Patientinnen und Patienten über Möglichkeiten der Regulierung ihrer Cholesterinwerte sprechen, ist die Reaktion auf Medikamentenverschreibungen oft eher skeptisch. Sie möchten das Ganze lieber über einen gesunden Lebensstil regeln und nicht noch zusätzlich irgendeine Tablette einnehmen. Viele fühlen sich vor allem unwohl bei dem Gedanken, langfristig Medikamente einzunehmen, außerdem sind Nebenwirkungen immer ein großes Thema, und sie möchten zuerst versuchen, mit einem gesunden Lebensstil die Cholesterinwerte zu regulieren. Es gibt Menschen, die Medikamente als einen Eingriff in die eigene Integrität wahrnehmen, als unzulässigen Einfluss von außen auf die persönlichen Körperfunktionen. Darüber hinaus wird die regelmäßige Einnahme von Medikamenten durchaus mit einem hohen Lebensalter oder gar dem nahenden Lebensende in Verbindung gebracht. Dann wird gesagt: „So alt bin ich nun auch noch nicht“, oder eben: „Jetzt bin ich alt“.

Solche abwehrenden oder resignativen Aussagen habe ich mehr als einmal gehört, wenn ich zum ersten Mal mit Patienten über Medikamente gegen hohes Cholesterin oder hohen Blutdruck spreche. Die erste Information über ein Medikament ist daher sehr wichtig, denn wenn der Patient oder die Patientin eine Tablette erst mal im Kopf in eine negative „Schublade“ eingeordnet hat, kann es schwierig werden, ihn und sie davon zu überzeugen, dass genau dieses Mittel helfen kann.

Die Einnahme von Medikamenten scheint auch lange Zeit kein Muss, denn die Gefäßverkalkungen, selbst in fortgeschrittenem Stadium, sorgen ja nicht für Schmerzen. Allerdings kann man das von den Folgen einer Durchblutungsstörung dann leider nicht mehr

Bewegung: Medizin für Ihre Gefäße

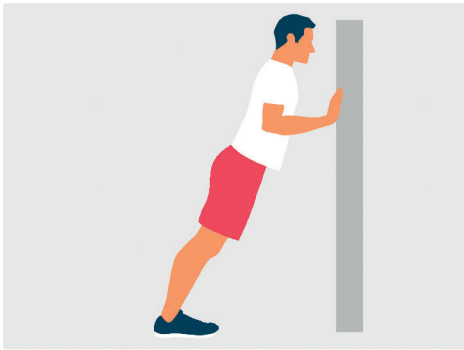
Im Alltag fesselt uns oft viel
Bildschirmarbeit an den Schreibtisch.
Für Ihren Cholesterinspiegel ist es
aber wichtig, Bewegung einzubauen.

Wieder ein langer Tag am Computer, die einzigen Bewegungselemente sind der Gang zur Kaffeemaschine und zur Toilette. Kommt Ihnen das bekannt vor? Leider sieht der Alltag vieler Menschen so oder ähnlich aus und wird eher sitzend zugebracht, nicht selten verbunden mit erheblichem Stress. Eigentlich sind wir Menschen jedoch „Bewegungstiere“. In der Evolution war Bewegung der Motor unserer Entwicklung – physiologisch, anatomisch und kognitiv. Bewegung hält die Systeme aktiv, die uns einst das Überleben sicherten und deren Inaktivität heute viele chronische Krankheiten entstehen lässt. Damit ist körperliche Aktivität die natürlichste Form der Prävention, weil sie unsere Biologie in ihren ursprünglichen, gesunden Funktionszustand zurückversetzt. Heute ist Bewegung fast schon ein Luxus, den wir uns gezielt gönnen (oder zu dem wir uns zwingen), doch in der Evolution des Menschen war sie keine Freizeitaktivität, sondern schlicht überlebensnotwendig. Unsere Vorfahren mussten täglich laufen, klettern, tragen und jagen, um Nahrung zu finden und Gefahren zu entkommen. Der menschliche Körper entwickelte sich genau für dieses aktive Leben: lange Beine, aufrechter Gang, effiziente Thermoregulation und ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System entstanden, um Ausdauer und Beweglichkeit zu sichern. Wir sind als Homo sapiens für Bewegung gebaut. Sie hält Herz, Gefäße und Gehirn in dem Zustand, für den sie evolutionär geschaffen wurden. Aber unser moderner Lebensstil ohne Bewegung führt dazu, dass wir im Widerspruch zu unserer Biologie leben.

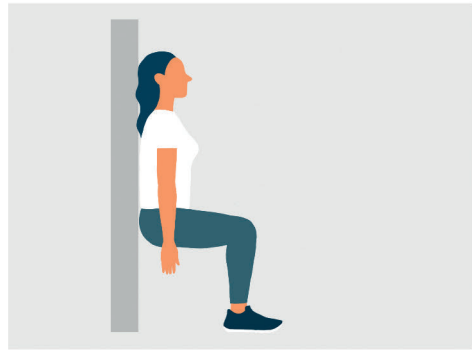
Eigentlich wissen wir schon lange, dass Bewegung als „Medizin“ funktioniert. Bereits in der Antike wussten Ärzte wie Hippokrates und später Galen, dass körperliche Aktivität die Gesundheit stärkt.

KRAFTSPORT LEICHT GEMACHT

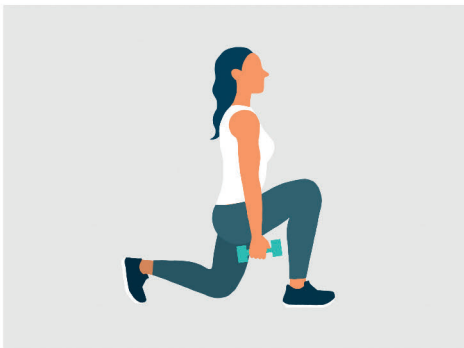
Auch für Anfänger ist der Einstieg in Kraftsport ganz leicht. Probieren Sie es für wenige Minuten pro Tag aus.



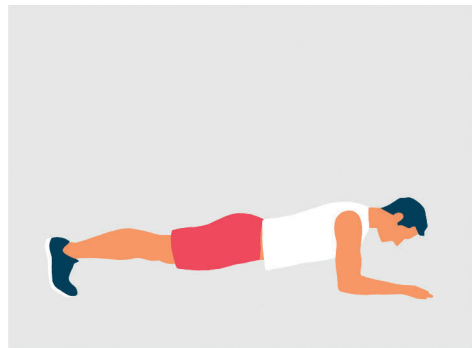
Wanddrücken: Hände etwas breiter als schulterbreit und auf Schulterhöhe gegen die Wand drücken. Arme erst gestreckt. Langsam nach vorn beugen und dabei den Rücken gerade halten.



Wandsitzen: Füße hüftbreit aufstellen, die Knie im 90-Grad-Winkel, Arme hängen locker herab. Den gesamten Rücken und besonders den unteren Rücken fest gegen die Wand pressen. Halten.



Ausfallschritt: Aus dem Stand einen großen Schritt nach vorn machen. Die Hüfte absenken, bis das hintere Knie dicht über dem Boden ist. Den Rücken und die Hüfte gerade halten. Bein wechseln.



Unterarmstütz: Flach auf den Bauch legen. Die Ellenbogen unterhalb der Schulter aufsetzen, die Zehen aufsetzen und hochdrücken, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Halten.

BLUTDRUCK RICHTIG MESSEN

Einige Regeln helfen dabei, dass die Werte Ihres Blutdrucks richtig gemessen werden.

- Bevor Sie mit der Selbstmessung beginnen, sollte eine Fachkraft den Blutdruck an beiden Armen messen. Weichen die Werte um mehr als 10 mmHg voneinander ab, messen Sie stets an dem Arm mit dem höheren Blutdruck. Optimal ist ein oberer Wert (systolischer Blutdruck) von 120–130 mmHg.
- Ruhig sitzen. Setzen Sie sich zur Messung bequem und aufrecht, die Beine nebeneinander auf dem Boden. Messen Sie erst nach mindestens fünf Minuten Ruhepause. Nicht während des Essens und beim Fernsehen messen – auch nicht nebenbei unterhalten! Dicke Kleidung ausziehen, nicht hochkrempeln.
- In Herzhöhe messen. Bei Oberarmgeräten liegt die Manschette automatisch richtig, bei Handgelenkgeräten müssen Sie Ihren Arm korrekt anwinkeln.
- Manschette anlegen. Bei Oberarmgeräten den unteren Rand der Manschette zwei Querfinger oberhalb der Ellenbeuge positionieren, der aufblasbare Teil sollte sich an der Innenseite des Oberarms befinden. Nicht zu straff ziehen, Sie sollten einen Finger unter die verschlossene Manschette schieben können.
- Messung wiederholen. Wiederholen Sie die Messung am besten noch zweimal nach etwa zwei Minuten und nehmen Sie den Durchschnittswert von der zweiten und der dritten Messung. Denn der erste Wert ist oft besonders hoch.
- Wann messen? Messen Sie möglichst immer zur selben Zeit, ideal ist morgens vor dem Essen und vor der Medikamenteneinnahme, so erhalten Sie einen für den Arzt gut zu interpretierenden Ist-Wert Ihres Blutdrucks.
- Wie oft messen? Messen Sie täglich, morgens und abends, wenn die Schwere des Hochdrucks ermittelt werden soll, die Therapie gerade beginnt oder wenn die Einstellung der Medikamente unbefriedigend ist. Bei stabilen Werten genügt es, zwei- bis dreimal in der Woche morgens zu messen oder einmal im Monat eine „Messwoche“ einzulegen.
- Werte dokumentieren. Notieren Sie die Ergebnisse in Ihrem Blutdruckpass oder einem selbst angelegten Blutdruck-Tagebuch, um sie zu vergleichen und mit Ihrem Arzt besprechen zu können. Sie können die Daten auch digital abspeichern.

Schlaf und Rauchstopp wirken sich positiv aus. Wenn trotz dieser Maßnahmen die Werte nicht besser werden, sollte die Behandlung gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt überprüft werden, es gibt für die allermeisten Konstellationen eine gute Lösung.

Außerdem sehr wichtig: Nehmen Sie die regelmäßigen Check-up-Untersuchungen bei den Hausärztinnen und Hausärzten wahr. Der Check-up umfasst neben einer Anamnese und körperlichen Untersuchung die Messung von Blutdruck, Gewicht, Blutzucker (ggf. HbA1c) und Lipidprofil (Cholesterin, LDL, HDL, Triglyceride) sowie Urinuntersuchungen. Zudem wird der Impfstatus erfasst und ggf. eine ärztliche Beratung zu Lebensstilmaßnahmen wie Ernährung, Bewegung oder Rauchstopp angeboten.

Vergessen Sie nicht, das Leben zu genießen!

Prävention ist oft medizinischer Natur,
doch nicht ausschließlich. Mindestens
so wichtig ist eine optimistische
Lebenseinstellung.

Sie haben in diesem Buch viel über medizinische Fakten und ihren Einfluss auf Ihre arterielle Gesundheit und Ihre Cholesterinwerte erfahren. Doch Medizin ist nicht alles, und das beweist mittlerweile sogar die wissenschaftliche Forschung, deren Datenlage in zunehmendem Maße nahelegt, dass sowohl ein optimistischer Lebensstil als auch soziale Kontakte mit einer besseren kardiovaskulären Gesundheit zusammenhängen.

Diese Botschaft ist wichtiger als sie zunächst klingen mag, bedeutet sie doch, dass Sie selbst jeden Tag auch ohne Hilfe von Ärzten und Medizin in der Hand haben, gesund zu bleiben oder gesünder zu werden. Über einen Bestandteil dieser Möglichkeit haben Sie