



Bessere Cholesterinwerte dank Rauchstopp

Aufklärungskampagne zum 10. bundesweiten
„Tag des Cholesterins 2012“ am 22. Juni

PRESSE-INFO

München, Mai 2012 – „Rauchstopp verbessert die Blutfettwerte.“ Dieses Thema steht im Mittelpunkt des bundesweiten „Tag des Cholesterins 2012“. Am 22. Juni ruft die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e. V. diesen Aktionstag aus – bereits zum zehnten Mal. **Rauchen und auch Passivrauchen stören den Fettstoffwechsel: „Das gute HDL-Cholesterin nimmt ab, bei starken Rauchern erhöhen sich unter Umständen auch das schlechte LDL-Cholesterin und die Triglyzeridkonzentration im Blut. Rauchen ist somit einer der Hauptrisikofaktoren für eine koronare Herzerkrankung“, fasst DGFF-Vorstandsvorsitzender, Prof. Achim Weizel, zusammen.**

„Gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin

„Cholesterin ist nicht grundsätzlich schädlich“, erklärt Professor Weizel. „Ohne Cholesterin könnten wir gar nicht leben. Es ist ein bedeutender Bestandteil der Zellmembranen. Außerdem entstehen aus Cholesterin Hormone, wie die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron, Vitamin D und Gallensäuren. Letztere sind wichtig für die Verdauung.“ Der Körper stellt Cholesterin selbst in der Leber her – in ausreichender Menge. Zusätzlich nehmen wir den Stoff über die Nahrung auf, hauptsächlich zusammen mit tierischen Fetten. Im Blut gibt es zwei Varianten: Das LDL-Cholesterin transportiert Cholesterin aus Leber und Darm in die Körperzellen. Steigt die Konzentration des LDL-Cholesterins im Blut zu stark an, können sich im Zusammenspiel mit anderen Risikofaktoren Gefäßablagerungen (Arteriosklerose) bilden – die Hauptursache für Herzinfarkt und Schlaganfall. Daher spricht man auch vom „schlechten“ LDL-Cholesterin („**LieDerLich**“). Das „gute“ HDL-



Cholesterin („**HabDichLieb**“) hingegen trägt die Substanz wieder zurück in die Leber, wo sie abgebaut und ausgeschieden werden kann. Deshalb sei ein hoher Wert des Abtransport-Cholesterins HDL gut, ein hoher LDL-Wert hingegen schlecht.

Triglyzeride dienen dem Transport von Fettsäuren, der Speicherung von Energie im Fettgewebe und der Energiegewinnung (Muskulatur). Erhöhte Triglyzeridkonzentrationen können besonders, wenn zusätzlich von dem „guten“ HDL-Cholesterin zu wenig im Blut ist ($< 40 \text{ mg/dl} = 1,0 \text{ mmol/l}$), ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen bedeuten. Dies trifft selbst dann zu, wenn das LDL-Cholesterin nicht erhöht ist. „Diese Konstellation findet man sehr häufig bei **Typ-2-Diabetes** – eine der häufigsten Formen der Zuckerkrankheit – die ein erhöhtes Herzinfarktisiko signalisiert“, so Weizel.

Folgende Blutfettwerte gelten bei Erwachsenen (ohne weitere Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauferkrankung) als „normal“:

- **Gesamtcholesterin:** $< 200 \text{ mg/dl}$
- **LDL-Cholesterin*:** $< 160 \text{ mg/dl}$
- **HDL-Cholesterin:** $\geq 40 \text{ mg/dl}$
- **Triglyzeride*:** $< 150 \text{ mg/dl}$

*LDL und Triglyzeride können allerdings nicht niedrig genug sein.

Wie Raucher ihre Blutgefäße belasten

Raucher mit erhöhten Cholesterinwerten belasten ihre Blutgefäße gleich doppelt: Nikotin verengt die Adern und begünstigt dadurch – ebenso wie erhöhtes Cholesterin – die Arterienverkalkung. Die Gefahr für Herz und Kreislauf verdoppelt sich.

Fast jeder zweite Todesfall in Deutschland geht auf eine Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems zurück. Dabei machen Rauchen und erhöhte Blutfettwerte zusammen zwei Drittel des Risikos für einen Herzinfarkt aus. Weitere Risikofaktoren sind Diabetes, Bluthochdruck und bauchbetontes Übergewicht.



Positive Auswirkungen eines Rauchstopps

„Wer mit dem Rauchen aufhört, verbessert seine Blutfettwerte und vermindert das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen“, erklärt Professor Weizel. Schon nach 24 Stunden sinkt das Herzinfarktisiko. Nach zwei Tagen verbessern sich Geruchs- und Geschmackssinn. Nach drei Tagen wird die Atmung leichter, weil die Bronchien erschlaffen. Nach drei Monaten ist eine deutliche Steigerung der Lungenkapazität messbar, die Blutzirkulation wird besser und der Kreislauf stabilisiert sich. Nach neun Monaten verschwinden Raucherhusten und Kurzatmigkeit, die Infektanfälligkeit sinkt. **Nach einem Jahr verringert sich das Risiko eines Herzinfarktes um die Hälfte.**

Wer mit 40 Jahren rauchfrei wird – vor einer Erkrankung an Lungenkrebs oder anderen tödlichen Krankheiten – minimiert sein Risiko, an den Folgen des Tabakkonsums zu sterben. **Wer mit 30 Jahren rauchfrei wird, reduziert sein Risiko sogar bis auf das Niveau eines Nie-Rauchers.**

Bewusstsein schaffen durch Aufklärungsarbeit – dafür steht der „Tag des Cholesterins“ – eine Präventionskampagne, die von der Geschäftsführerin der DGFF, Dr. Heike Kantner, im Jahr 2003 ins Leben gerufen wurde, erstmalig in Berlin mit Abgeordneten des Deutschen Bundestags. Mehrere tausend Apotheken, Praxen, Kliniken, Krankenkassen und Betriebe haben sich an den bisherigen Aktionstagen beteiligt.

Weitere Informationen: Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF (Lipid-Liga) e.V., Waldklausenweg 20, 81377 München, Tel.: 089 / 719 10 01, Fax: 089 / 714 26 87, e-Mail: info@lipid-liga.de, Internet: www.lipid-liga.de.

Achtung: Die DGFF bezieht am 12.06.2012 neue Büroräume, dann lautet die Anschrift: Bunsenstrasse 5, 82152 Planegg bei München. Tel.-Nr. etc. bleiben erhalten.

Presse-Ansprechpartner für Fragen, Interviewwünsche, Fotomaterial: Heidi Willmann, Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Schlossstraße 9b, 82140 Olching, Tel.: 08142 / 284 25 54, e-Mail: h.willmann@gespraechsstoff.com, www.gespraechsstoff.com.