

Sport statt Statine: Können gesunde Ernährung und Bewegung den Cholesterinspiegel senken?

Muss ich bei erhöhten Cholesterinwerten Medikamente nehmen oder kann ich die Werte auch mit einer Veränderung des Lebensstils senken? Diese Frage stellen sich viele Menschen, die von erhöhten Cholesterinwerten betroffen sind. Die Stiftung Gesundheitswissen hat sich die Studiendaten zu einzelnen Diäten und Bewegungsprogrammen angeschaut und erklärt, für wen eine Lebensstiländerung in Frage kommt.

Erhöhte Cholesterinwerte sind eine Volkskrankheit in Deutschland. Eine vom Robert Koch-Institut durchgeführte Datenerhebung aus den Jahren 2008 bis 2011 zeigt, dass hierzulande fast 60 Prozent von einer so genannten Hypercholesterinämie betroffen sind. Die Erkrankung verläuft in der Regel zunächst symptomlos. Deshalb sind sich Betroffene oft längere Zeit nicht des gesundheitlichen Risikos bewusst. Doch dauerhaft erhöhte Cholesterinwerte begünstigen die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und müssen behandelt werden. Zur Behandlung werden in vielen Fällen auch Medikamente, z. B. sogenannte Statine eingesetzt. Diese können nachweislich das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung senken.

Viele Betroffene fragen sich aber, ob nicht auch schon eine Änderung des Lebensstils ausreichen kann, um den Cholesterinwert im Blut zu senken. Ab wann eine medikamentöse Behandlung angezeigt ist und was die Studienlage zur Veränderung des Lebensstils in Form von Bewegungsprogrammen und einer Diät sagt, zeigt das Informationsangebot der Stiftung Gesundheitswissen.

Hohe Cholesterinwerte? - Zeit den Lebensstil zu ändern

Eine Lebensstiländerung mit gesünderer Ernährung, mehr körperlicher Bewegung oder einem Rauchstopp ist immer der erste Schritt in der Behandlung von Hypercholesterinämie. Reicht das allein nicht aus, sind Medikamente erforderlich, die die erhöhten Cholesterinwerte senken sollen. Aber auch in diesem Fall sollte die medikamentöse Behandlung durch lebensstilverändernde Maßnahmen ergänzt werden. Welche Behandlung im Einzelnen angewendet wird, hängt vom individuellen Risiko einer Folgeerkrankung ab. Auch ob Patienten schon einmal von einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wie einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall betroffen waren, wird bei der Festlegung der Behandlung berücksichtigt.

Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin

Bei der Beurteilung von Cholesterinwerten kommt es nicht nur auf die Gesamtmenge, sondern auch auf die Zusammensetzung an. Relevant ist das Verhältnis des sogenannten LDL-Cholesterins zu HDL-Cholesterin. Dabei gilt ein möglichst hoher Anteil an HDL bei einem geringen Anteil an LDL als gesund. Befindet sich zu viel LDL im Blut, lagert es sich in den Wänden der Blutgefäße ab. Dadurch können die Blutgefäße verengen oder verhärten - Ärztinnen und Ärzte sprechen dann von einer Arteriosklerose. Durch diese kann es wiederum zu schweren Folgeerkrankungen, wie z.B. einem Herzinfarkt oder Schlaganfall, kommen. Deshalb wird LDL-Cholesterin auch häufig das „schlechte“ Cholesterin genannt.

- [Mehr Informationen](#)

Lebensstilverändernde Maßnahmen bei erhöhten Cholesterinwerten: Was sagen die Studien?

Die Stiftung Gesundheitswissen hat Studien zum Nutzen und Schaden von gängigen lebensstilverändernden Maßnahmen ausgewertet, die bei einer Hypercholesterinämie helfen sollen.

Studienchecks zu Lebensstiländerungen bei erhöhten Cholesterinwerten im Überblick:

Erfahren Sie hier mehr zu den unterschiedlichen Maßnahmen einer Lebensstiländerung bei Hypercholesterinämie sowie zur Qualität und Aussagekraft der Studien:

- [Studiencheck 1: Wie wirksam ist Ausdauertraining bei erhöhten Cholesterinwerten?](#)
- [Studiencheck 2: Wie wirksam ist Aquatraining bei erhöhten Cholesterinwerten?](#)
- [Studiencheck 3: Hilft die Portfolio-Diät bei erhöhten Cholesterinwerten?](#)

Die Ergebnisse in Kürze:

Können Ausdauersport und Aquatraining bei erhöhten Cholesterinwerten helfen?

Ausdauertraining steht bei Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten ebenso hoch im Kurs wie Aquatraining. Aber können sie den Cholesterinwert im Blut wirklich verringern? Diesen Effekt untersuchten drei systematische Übersichtsarbeiten aus mehreren randomisiert-kontrollierten Studien (RCTs). Eine Studie, bei der die Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip einer behandelten oder einer Kontrollgruppe zugeordnet werden, heißt randomisiert-kontrolliert. Dadurch werden zwei Gruppen gebildet, die bis auf die Behandlung im Rahmen der Studie vergleichbar sind. Diese Studien sind für den Nachweis der Wirksamkeit einer Behandlung unerlässlich. Um herauszufinden, ob regelmäßiges Ausdauertraining zur Senkung der Cholesterinwerte beitragen kann, steigerten die Studienteilnehmenden ihre körperliche Aktivität durch Ausdauertraining, wie Walking, Laufen, Joggen oder Radfahren. Eine Kontrollgruppe steigerte ihre körperliche Aktivität nicht. Die Ergebnisse nach 52 Wochen zeigen, dass Ausdauertraining mittel- und langfristig zu keiner Reduktion der Werte führt. Aquatraining hingegen scheint bei Frauen mit erhöhten Cholesterinwerten zu einer Senkung des Gesamt- und LDL-Cholesterins (und einer leichten Erhöhung des HDL-Cholesterins) zu führen.

- Direkt zum Studiencheck: „[Ausdauersport bei Hypercholesterinämie](#)“
- Direkt zum Studiencheck: „[Aquatraining bei Hypercholesterinämie](#)“

Hilft die Portfolio-Diät bei erhöhten Cholesterinwerten?

Eine mögliche Ernährungsweise bei Hypercholesterinämie ist die sogenannte Portfolio-Diät. Dabei handelt es sich um ein pflanzenbasiertes Ernährungskonzept, was speziell zur Senkung des LDL-Cholesterinspiegels und Reduzierung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickelt wurde. Die Ergebnisse einer systematischen Übersichtsarbeit aus fünf kontrollierten klinischen Studien ergaben, dass bei der Studiengruppe, die sich nach der Portfolio-Diät in Kombination mit einer fett- und cholesterinsenkenenden Diät (einer sogenannten NCEP-Step-2-Diät) ernährte, nach vier bis 24 Wochen eine Senkung des LDL- und Gesamtcholesterins festgestellt wurde. Aussagen über Langzeiteffekte können allerdings nicht getroffen werden.

- Direkt zum Studiencheck: „[Portfolio-Diät bei Hypercholesterinämie](#)“

Mehr Informationen dazu in der Gesundheitsinformation:

- [Erhöhte Cholesterinwerte](#)