

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 36 / 26. Mai 2026

## Mit Genuss vorbeugen: So bleibt das Herz in Form

Am 6. Juni wird wieder bundesweit der Tag des Cholesterins begangen. Hinter der Aktion steht die Deutsche Gesellschaft für Lipidologie e. V. (DGFL), die seit 2003 alljährlich darauf hinweist, welches Gesundheitsrisiko erhöhte Cholesterinwerte für das Herz-Kreislauf-System darstellen. Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung bei der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V. (LVG) greift den Aktionstag auf, um über die Kontrolle der Cholesterinwerte und sinnvolle Vorbeugung zu informieren – mit besonderem Augenmerk auf das höhere Lebensalter.

Neuere Studien zeigen, dass ein hoher LDL-Cholesterinspiegel auch jenseits des 70. Lebensjahrs das Risiko für atherosklerotische Erkrankungen wie den Herzinfarkt deutlich erhöht. Anders als vielfach angenommen verlieren die Cholesterinwerte im Alter keineswegs an Bedeutung – im Gegenteil: Mit fortschreitendem Lebensalter und parallel erhöhten Werten nimmt das absolute Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen spürbar zu. Zur Früherkennung steht gesetzlich Versicherten ab dem 35. Lebensjahr im Rahmen des „Check-up 35“ alle drei Jahre eine Untersuchung des Lipid-Profiles zur Verfügung – ein Angebot, das deutlich häufiger wahrgenommen werden sollte.

Den größten Einfluss auf die Werte hat jedoch der eigene Lebensstil – allen voran die Ernährung und ausreichend Bewegung. Eine bewusste Fettauswahl spielt dabei die zentrale Rolle. Pflanzliche Öle, etwa Raps- oder Olivenöl, enthalten viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und können den LDL-Wert positiv beeinflussen. Ungünstig wirken sich hingegen gesättigte Fettsäuren aus, wie sie in Butter, Wurst, Käse, Kokosfett oder fettreichem Fleisch stecken; ebenso problematisch sind Transfette aus industriell verarbeiteten Lebensmitteln wie Chips, Fertiggerichten oder Backwaren. Solche Produkte sollten möglichst gemieden werden.

Ebenso wichtig ist eine Kost mit reichlich Ballaststoffen. Haferflocken sowie Brot, Reis und Nudeln aus Vollkorn liefern unter anderem Beta-Glucan – ein Ballaststoff, der den Cholesterinspiegel nachweislich senkt. Bereits drei Gramm pro Tag genügen, um den LDL-Wert um bis zu zehn Prozent zu verringern. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen sollten regelmäßig auf dem Teller landen. Obst, besonders Äpfel und Beeren, steuert Pektin bei, das den Cholesterinhaushalt günstig reguliert. Eine zusätzliche Unterstützung bieten Flohsamenschalen, die den Wert um bis zu 15 Prozent reduzieren können.

Beim Verzehr tierischer Lebensmittel rät die LVG zu Augenmaß: Fettarme Milchprodukte, gelegentlich ein Ei sowie Omega-3-reicher Fisch – etwa Lachs oder Makrele – kommen dem „guten“ HDL-Cholesterin

gefördert durch



SACHSEN-ANHALT #moderndenken  
Ministerium für  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger  
Stv. Vorsitzende: Jens Hennicke, Holger Häberer  
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

zugute. Fleisch dagegen sollte nur selten und möglichst mager auf den Tisch kommen. Wer täglich eine kleine Handvoll ungesalzener Nüsse oder Mandeln isst, kann seinen LDL-Wert um weitere bis zu 20 Prozent senken. Auch Lein- und Chiasamen sind eine wertvolle Ergänzung: Sie enthalten reichlich Omega-3-Fettsäuren und tragen dazu bei, Entzündungswerte und Cholesterinspiegel zu senken.

Ihre Ansprechpartnerin:

Lisa Brand, LVG, Telefon 0391/ 288 683 – 0

Die Landesvereinigung für Gesundheit wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert. Im Rahmen der Gesundheitsziele für Sachsen-Anhalt engagiert sie sich für ein gesundes Ernährungsverhalten und gesunde Ernährungsangebote in der Bevölkerung.