Patient:inneninformation zur LL “Hausärztliche Risikoberatung zur kardiovaskulären Prävention"

Wie halte ich mein Herz gesund?

Geeignete Vorsorgemaßnahmen für Herzinfarkt und Schlaganfall

Sie hatten noch nie einen Schlaganfall oder Herzinfarkt und möchten sich ein gesundes Herz-Kreislauf-System erhalten? In Ihrer Hausarztpraxis kann Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall abgeschätzt werden. Die ärztliche Beratung dreht sich dann darum, welche vorsorglichen Maßnahmen für Ihre persönliche Situation in Frage kommen.

In diesem Informationsblatt wird erklärt, was das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ist: Es kann Ihnen mit Entscheidungen zu Vorsorgemaßnahmen helfen. Auch wird kurz beschrieben, was Sie selbst machen können: Sich gesund und ausgewogen ernähren, sich mehr bewegen und mit dem Rauchen aufhören.

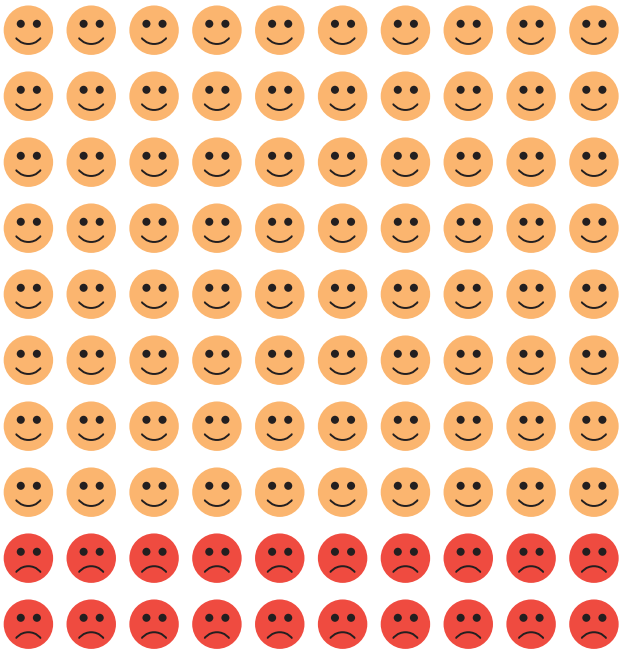
Oft wird gefragt, ob man sich mit dem Medikament ASS vor Herz-Kreislauf- Erkrankungen schützen kann. Am Ende dieses Textes finden Sie dazu weitere Informationen. Doch nun zum Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, dem Ausgangspunkt für alle weiteren Entscheidungen.

Was ist das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall?

Es ist die Wahrscheinlichkeit, mit der Sie in den nächsten zehn Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden könnten. Das gilt unabhängig davon, ob Herzinfarkt oder Schlaganfall tödlich oder nicht tödlich verlaufen. Um das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall zu schätzen, kommen computerbasierte Risikorechner zum Einsatz. Sie berücksichtigen Ihre individuellen Eigenschaften:
Ihr Gewicht, Ihre Größe, Ihre Laborwerte, ob Sie rauchen oder ob nahe Verwandte von einer Herz-Kreislauf-Erkrankung betroffen waren. Diese Faktoren wirken sich auf ihr eigenes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall aus und werden deshalb Risikofaktoren genannt.

Zwei Beispiele zum Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall

Stellen Sie sich vor, Sie hätten 100 Doppelgänger. Diese haben genau die gleiche Körpergröße, Gewicht, Laborwerte und Risikofaktoren wie Sie. Was bedeutet es, wenn Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall bei acht Prozent liegt? In den nächsten zehn Jahren werden acht von Ihren 100 Doppelgängern von einem Schlaganfall oder Herzinfarkt betroffen sein. Ein Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall von zwanzig Prozent bedeutet, dass es 20 von Ihren 100 Doppelgängern in den nächsten zehn Jahren treffen wird. Eine solche Berechnung hat zwar ihre Unsicherheiten, aber sie bietet eine gute Orientierung.



Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt über Ihr persönliches Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Lassen Sie Ihren individuellen Risikowert bestimmen und treffen Sie eine gemeinsame Entscheidung über angemessene Schritte zur Vorsorge.

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

DEGAM

Patient:inneninformation zur LL “Hausärztliche Risikoberatung zur kardiovaskulären Prävention"

Wie halte ich mein Herz gesund?

Geeignete Vorsorgemaßnahmen für Herzinfarkt und Schlaganfall

Entscheiden Sie mithilfe ärztlichen Rates über die nächsten Schritte

Ihr individuelles Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ist nun die Grundlage für gemeinsame Entscheidungen in Ihrer Hausarztpraxis. Wollen Sie Maßnahmen zur Vorsorge treffen? In manchen Fällen ist es sinnvoll, umgehend Medikamente einzunehmen, um das Risiko zu senken. Hierbei müssen auch mögliche Nebenwirkungen der eingesetzten Medikamente bedacht werden. Eine Änderung des eigenen Lebensstils kann medikamentöse Maßnahmen manchmal ersetzen. Und wenn die Einnahme von Medikamenten dennoch empfehlenswert sein sollte? Dann vermindert ein gesunder Lebensstil dennoch das Risiko.

Tipps, um das Rauchen aufzugeben

Überlegen Sie mit dem Rauchen aufzuhören? Dabei kann Ihre Hausarztpraxis Ihnen helfen. Dort werden Sie beraten zu Nikotinersatz-Produkten oder therapeutischen Angeboten, die eine Rauchentwöhnung erleichtern können.

Zusätzliche professionelle Hilfsangebote bietet das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit: Die kostenlose Telefonnummer 0800 8 31 31 31 können Sie Mo-Do von 10-22 Uhr und Fr-So von 10-18 Uhr erreichen. Mehr Informationen, Unterstützungs- und Beratungsangebote finden Sie auf der Webseite www.rauchfrei-info.de

Hilfreiche Strategien für den erfolgreichen Rauchstopp:

- Stopp-Tag festlegen
- Hilfreich: Rauchutensilien entsorgen (z. B. Zigaretten, Feuerzeug)
- Besser abrupt stoppen statt langsam aufzuhören
- Keinen Zug mehr ab dem Stopp-Tag
- Nach medikamentösen Maßnahmen zur Unterstützung der Rauchentwöhnung fragen
- Bei starkem Verlangen: Ablenken, gesunde Alternativhandlungen (aktiv sein, Kaugummi kauen, Wasser trinken)
- Bei Rückfall: unbedingt direkt zurück zur „keinen Zug ab Stopp-Tag“-Regel

Positive Effekte des Nichtrauchens

Raucherinnen und Raucher können ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall am wirksamsten senken, indem sie mit dem Rauchen aufhören. Außerdem steigen Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Zwar treten häufig vorübergehende Entzugserscheinungen und eine Gewichtszunahme (im Schnitt 3-4 kg) auf, wenn Sie das Rauchen einstellen. Diese Nebenwirkungen sind aber nicht sehr drastisch und meist nicht von Dauer. Die positiven Effekte des Aufhörens sind:

- Nach 48 Stunden: Geruchs- und Geschmackssinn verfeinern sich wieder
- Nach einem Monat: Hustenanfälle lassen nach, Infektionsgefahr verringert sich
- Nach einem Jahr: Das Risiko für Schlaganfall oder Herzinfarkt sinkt um die Hälfte
- Nach fünf Jahren: Das Risiko an Lungenkrebs zu sterben sinkt um die Hälfte
- Nach zehn Jahren: Das Lungenkrebsrisiko entspricht dem Risiko eines Nichtrauchers
- Nach 15 Jahren: Das Risiko für Herzkreislauferkrankungen entspricht dem Risiko eines Nichtrauchers

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Patient:inneninformation zur LL "Hausärztliche Risikoberatung zur kardiovaskulären Prävention"

Wie halte ich mein Herz gesund?

Geeignete Vorsorgemaßnahmen für Herzinfarkt und Schlaganfall

Alkoholkonsum

Den Alkoholkonsum sollten Sie möglichst reduzieren oder darauf ganz verzichten. Je höher der Konsum, desto größer das Risiko das Herz-Kreislauf-System zu schädigen und vorzeitig zu sterben.

Weitere Informationen finden Sie unter diesem QR-Code, der auf alkoholleitlinie.de/ verweist.

Unterstützung finden Sie auch unter: www.kenn-dein-limit.de

Machen Sie Ihren persönlichen Test zur Alkohol-Selbsteinschätzung:

1. Wie oft trinken Sie Alkohol?
- ☐ Nie (0 Punkte)
- ☐ Etwa einmal pro Monat (1 Punkt)
- ☐ 2-4 mal pro Monat (2 Punkte)
- ☐ 2-3 mal pro Woche (3 Punkte)
- ☐ vier mal oder öfter pro Woche (4 Punkte)

2. Wenn Sie alkoholische Getränke zu sich nehmen, wie viel Gläser* trinken Sie typischerweise an einem Tag?
- ☐ 1 oder 2 (0 Punkte)
- ☐ 3 oder 4 (1 Punkt)
- ☐ 5 oder 6 (2 Punkte)
- ☐ 7-9 (3 Punkte)
- ☐ 10 oder mehr (4 Punkte)

3. Wie oft haben Sie an einem Tag mehr als 6 Gläser* alkoholische Getränke getrunken?
- ☐ Nie (0 Punkte)
- ☐ Seltener als 1 Mal pro Monat (1 Punkt)
- ☐ 1 Mal pro Monat (2 Punkte)
- ☐ 1 Mal pro Woche (3 Punkte)
- ☐ Täglich oder fast täglich (4 Punkte)

Ergebnisauswertung

Zählen Sie die Punkte aus den einzelnen Antworten zusammen. Wenn Sie insgesamt weniger als vier Punkte haben, spricht das für einen risikoarmen Alkohol-Konsum. Sie sollten den niedrigen Konsum beibehalten, besser aber weitestgehend einstellen. Auch geringe Mengen an Alkohol bewirken insgesamt mehr Schaden als Nutzen. Bei mehr als vier Punkten weist der Test auf einen riskanten Alkohol-Konsum hin. Zur Abklärung sollte eine weiterführende Beratung in Ihrer Hausarztpraxis erfolgen.

Tipps für eine gesunde Ernährung

Ihre Ernährung wirkt sich bedeutend auf Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit aus. Vermeiden Sie insbesondere Zucker, ungesunde Fette in Frittiertem und Gebackenem, sowie ein Übermaß an Salz. Diese Lebensmittel stehen mit chronischen Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf- Erkrankungen in Zusammenhang.

Frisch, überwiegend pflanzlich, abwechslungs- und ballaststoffreich

Entscheiden Sie sich stattdessen für frisches Gemüse und Obst. Probieren Sie immer wieder mal etwas Neues, setzen Sie auf Abwechslung und eine möglichst vielfältige Auswahl an Lebensmitteln. Essen Sie Vollkornprodukte, etwa Reis, Nudeln und Brot. Sie enthalten viele Ballaststoffe, die sich unter anderem positiv auf Ihr Herz-Kreislauf-System auswirken. Tierische Lebensmittel können Teil einer gesunden Ernährung sein – in kleineren Mengen. Den Schwerpunkt allerdings sollten pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und gängige Bei-

* ein Glas Alkohol entspricht 0,33 Liter Bier, 0,25 Liter Wein/Sekt, 0,02 Liter Spirituose

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Wie halte ich mein Herz gesund?

Geeignete Vorsorgemaßnahmen für Herzinfarkt und Schlaganfall

lagen (Kartoffeln, Reis, Vollkorn-Getreideprodukte) bilden. Eine kleine Handvoll Nüsse sollte täglich und eine Portion Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen oder Bohnen mindestens einmal pro Woche verzehrt werden. Pflanzliche Öle, wie Oliven- oder Rapsöl, enthalten gesundheitsfördernde Fette und Vitamine. Sie liefern neben dem guten Geschmack auch wichtige Nährstoffe.

Mehr Informationen zur Ernährung unter Deutsche Gesellschaft für Ernährung: https://www.dge.de/

Tipps für die Bewegungsförderung

Es ist nie zu spät, mit regelmäßiger Bewegung zu beginnen! Selbst nach einem Herzinfarkt oder bei Herzschwäche hat Bewegung eine gesundheitsfördernde Wirkung. Das ersetzt zwar nicht in allen Fällen die verordneten Medikamente. Aber das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall verringert sich dadurch zusätzlich.

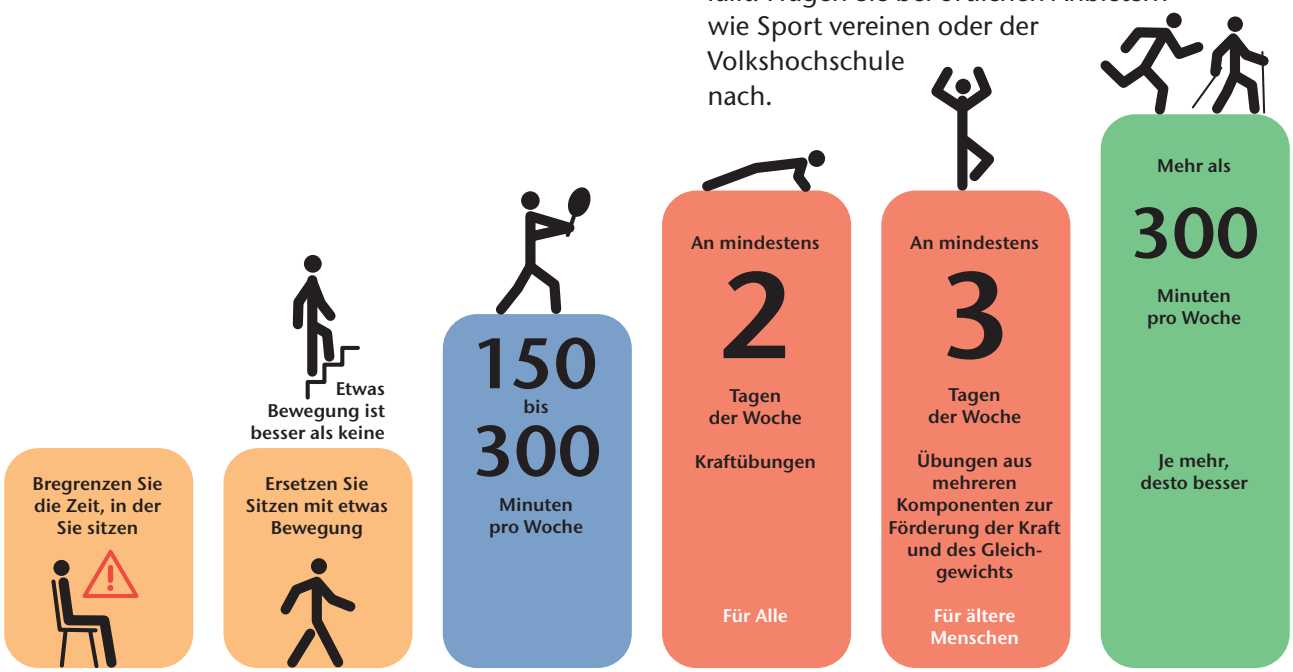
Positive Effekte von Bewegung

- Senkung des Risikos für Herzinfarkt, Schlaganfall, Gefäßverschlüsse und Osteoporose
- Weniger Infektionen, Krebserkrankungen, Ängste und Depressionen
- Senkung des Blutzuckers
- Mehr Lebensqualität, mehr körperliches Wohlgefühl und unter Umständen verbesserte Sexualität
- Mehr Beweglichkeit, Aktivität, Belastungs- u. Leistungsfähigkeit

Darauf sollten Sie bei der Bewegung achten

Die Weltgesundheitsorganisation gibt folgende Ratschläge für eine ausreichende Bewegung:

- Mindestens 150-300 Minuten pro Woche mäßig anstrengende Bewegung.
- Zusätzlich mindestens zweimal pro Woche gezieltes Krafttraining.
- Ältere Erwachsene ab 65 Jahren sollten zusätzlich zum Krafttraining auch das Gleichgewicht trainieren.
- Wenn Ihnen Bewegung in der Gruppe leichter fällt: Fragen Sie bei örtlichen Anbietern wie Sport vereinen oder der Volkshochschule nach.



Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Patient:inneninformation zur LL “Hausärztliche Risikoberatung zur kardiovaskulären Prävention"

Wie halte ich mein Herz gesund?

Geeignete Vorsorgemaßnahmen für Herzinfarkt und Schlaganfall

Mit Geduld und Beharrlichkeit in kleinen Schritten voran

Ob Ernährung, Bewegung oder Nichtrauchen: Die eigenen Gewohnheiten umzustellen, erfordert Geduld und Beharrlichkeit. Seien Sie skeptisch, wenn es um Wundermittel geht, die Ihnen schnelle Erfolge versprechen. Setzen Sie besonders mit Blick auf Ihr Gewicht und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit lieber auf kleinere Änderungen hinter denen Sie wirklich stehen. Sie sollten diese mit Genuss über einen längeren Zeitraum umsetzen können.

Veränderungen des Lebensstils können mit Rückschlägen und Enttäuschungen verbunden sein. Wenn Sie nicht alle Ziele auf einmal erreichen, senken Sie den Anspruch erst mal ab. Probieren Sie es aber weiterhin. Denn eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Nichtrauchen haben nachweislich und spürbar positive Auswirkungen auf Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Weitere Informationen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen finden Sie unter:

https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-ich-selbst-fuer-herz-und-gefaesse-tun.html

https://decade-herz.de

https://www.dgsp.de/seite/481842/1000-mehr!

Ist eine Medikation mit ASS sinnvoll zur Vorbeugung von Herz-Kreis-Erkrankungen?

Acetylsalicylsäure (ASS) ist bekannt unter dem Markennamen Aspirin® (es gibt aber eine Vielzahl andere ASS Präparate, die denselben Effekt haben). In einer hohen Dosierung wirkt ASS als Schmerzmittel. In einer niedrigen Dosierung zwischen 75-100 mg wirkt ASS gerinnungshemmend. Eine Behandlung mit niedrig dosiertem ASS kann sinnvoll sein, wenn Sie ein erheblich erhöhtes Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall haben. ASS kann auch empfohlen werden, wenn Sie eine Verengung der Herzkranzgefäße haben. Gleiches gilt nach einem Herzinfarkt, Schlaganfall oder bei arterieller Verschlusskrankheit der Gliedmaßen.

Nutzen und Risiken von ASS

Dem Nutzen des Medikaments stehen Risiken und Nebenwirkungen gegenüber, sodass beides abgewogen werden muss.

Nutzen:

- **Verminderung des Herzinfarktrisikos:** ASS senkt das Risiko für Herzinfarkte um etwa ein Zehntel.
- **Schutz vor Schlaganfällen:**
  ASS reduziert das Risiko für Schlaganfälle.

Risiken und Nebenwirkungen (Auswahl):

- **Erhöhtes Blutungsrisiko:**
  ASS kann zu inneren Blutungen, insbesondere im Magen-Darm-Trakt, führen. Auch Nasenbluten und Zahnfleischbluten
  sind häufig.
- **Allergische Reaktionen:**
  In seltenen Fällen kann ASS allergische Reaktionen auslösen.
- **Nebenwirkungen bei bestimmten Vorerkrankungen:**
  Menschen mit Leber- oder Nierenfunktionsstörungen oder Magengeschwüren in der Vorgeschichte sollten ASS nur unter ärztlicher Kontrolle einnehmen.

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

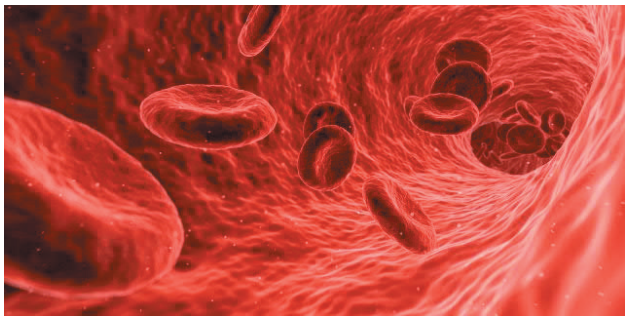
Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Patient:inneninformation zur LL “Hausärztliche Risikoberatung zur kardiovaskulären Prävention"

Wie halte ich mein Herz gesund?

Geeignete Vorsorgemaßnahmen für Herzinfarkt und Schlaganfall



Wann überwiegt der Nutzen von ASS?

Dies hängt von Ihrem individuellen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab:

- **Hohes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall:**
  Wenn Ihr Risiko mehr als 20 % beträgt, innerhalb der nächsten zehn Jahre einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, überwiegt der Nutzen von ASS die Risiken in der Regel.
- **Geringes bis moderates Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall:**
  Liegt Ihr Risiko unter 10 %, innerhalb der nächsten zehn Jahre einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, sollten Sie ASS nicht einnehmen. Die Vorteile sind in der Regel geringer als die Risiken.
- Auch für ältere Menschen (ab ca. 70 Jahren) über wiegen die Nachteile, wenn keine weitere Gefäßerkrankung vorliegt.

Wir sollten gemeinsam entscheiden, ob Sie eine Behandlung mit ASS wünschen.

Die richtige Einnahme von ASS

- **Dosierung:**
  Die gerinnungshemmende Wirkung von ASS tritt bei einer täglichen Dosis von 75-100 mg ein.
- **Zeitpunkt:**
  Nehmen Sie ASS möglichst immer zur selben Tageszeit ein.
- **Operationen:**
  Informieren Sie Ihre Chirurgin oder Ihren Zahnarzt mindestens eine Woche vor einem geplanten Eingriff, dass Sie ASS einnehmen.
- **Wechselwirkungen:**
  ASS kann die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen. Informieren Sie Ihre Apotheke oder Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin, wenn Sie rezeptfreie Arzneimittel (wie ASS oder auch andere Arzneimittel) kaufen. Ihre Ärztin/Ihr Arzt oder Ihre Apotheke können am besten einschätzen, ob relevante Wechselwirkungen zwischen ASS und anderen Arzneimitteln auftreten können.

Wann sollte ASS nicht eingenommen werden? (Auswahl von Gründen)

- Bei bekannten Blutgerinnungsstörungen.
- Bei Unverträglichkeit gegen ASS.
- Bei regelmäßig hohem Alkoholkonsum.

Melden Sie sich bei folgenden Beschwerden bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin:

- **Nach Operationen:**
  Starke Blutungen.
- **Schwarzer Stuhl:**
  Anzeichen für Magenblutungen.
- **Plötzliche Symptome:**
  Massive Nacken- oder Kopfschmerzen, akute Sehstörungen, Lähmungen.
- **Allergische Reaktionen:**
  Hauterscheinungen, Atemwegsverengungen, Durchfall

Bei Notfällen rufen Sie den ärztlichen Notdienst unter der Nummer 112 an.

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

DEGAM

Wie halte ich mein Herz gesund?

Geeignete Vorsorgemaßnahmen für Herzinfarkt und Schlaganfall

Statine

Was sind Statine?

Statine können helfen, die Blutgefäße zu schützen. Sie werden häufig verschrieben, um das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle zu reduzieren. Statine beeinflussen auch den Cholesterinspiegel im Blut.

HDL wird als „gutes“ Cholesterin bezeichnet. Ein erhöhter Wert schützt vor Herzinfarkt.

Schädlich ist vor allem das Cholesterin, das nicht HDL ist.

Nutzen von Statinen

In Studien haben Statine das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle senken können. Dies gilt besonders für Menschen mit hohem Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

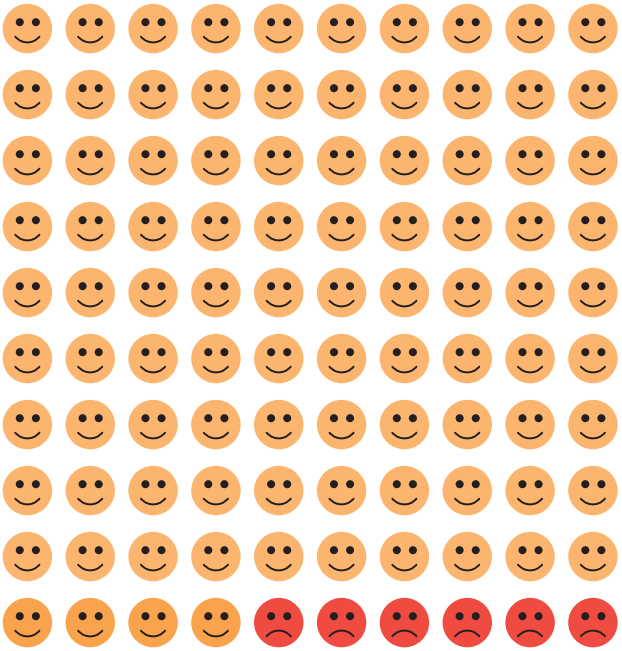
Wann ist die Einnahme von Statinen sinnvoll?

Das hängt von Ihrem persönlichen Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle ab. Wir können Sie zu ihrem persönlichen Herz-Kreislauf-Risiko beraten. Dabei wägen wir Vor- und Nachteile von Statinen gemeinsam ab.

Hier sind zwei Beispiele:

Beispiel 1: Herr Bauer, 56 Jahre
Herr Bauer hat ein erhöhtes Gesamt-Cholesterin. Das HDL-Cholesterin ist niedrig. Herr Bauer hat zusätzlich noch Bluthochdruck, ist starker Raucher, und sein Vater hatte früh einen Herzinfarkt. Er selbst hatte bisher keinen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Sein Risiko ist aufgrund seines Alters und der Risikofaktoren erhöht. Es beträgt sechsundzwanzig von hundert (=26 %). In seinem Fall könnten Statine sinnvoll sein, um das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle zu senken.

Beispiel 2: Frau Can, 63 Jahre
Frau Can hat ein erhöhtes Gesamt-Cholesterin und ebenfalls ein niedriges HDL. Sie treibt regelmäßig Sport, raucht nicht und ernährt sich gesund. Bluthochdruck oder familiäre Risikofaktoren liegen nicht vor. In ihrem Fall ist die Einnahme von Statinen wahrscheinlich nicht notwendig, da ihr Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle niedrig ist. Ihr Risiko beträgt sechs von hundert (=6 %).



Die Gesetzliche Krankenversicherung trägt die Kosten, wenn das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle größer als 10 von hundert (=10 %) ist.

Auch wenn bestimmte Erkrankungen vorliegen, die mit einem erhöhten Risiko einhergehen, werden die Kosten von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen. Zu diesen Erkrankungen zählen ein Diabetes mellitus Typ 1 in Verbindung mit einer Schädigung der Niere, eine familiäre Fettstoffwechselstörung, eine HIV-Infektion, seelische Erkrankungen wie eine Psychose und bestimmte entzündliche Erkrankungen wie ein Lupus erythematodes. Ihre Ärztin/ihr Arzt kann Sie darüber informieren, ob eine dieser Erkrankungen bei Ihnen vorliegt.

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Patient:inneninformation zur LL “Hausärztliche Risikoberatung zur kardiovaskulären Prävention"

Wie halte ich mein Herz gesund?

Geeignete Vorsorgemaßnahmen für Herzinfarkt und Schlaganfall

Mögliche Nebenwirkungen von Statinen

Wie jedes Medikament können auch Statine Nebenwirkungen haben. Dazu gehören u.a.:

- Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen
- Leberfunktionsstörungen (sehr selten)
- Muskelschmerzen
- Hautausschläge und Juckreiz
- Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten

Es ist wichtig, Nebenwirkungen frühzeitig zu erkennen und zu besprechen. Dann kann eine Anpassung der Therapie erfolgen.

Was Sie zusätzlich tun können

Neben der Einnahme von Medikamenten gibt es weitere Maßnahmen, um Ihr Herz gesund zu halten:

- **Körperliche Bewegung:**
  Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System.
- **Gesunde Ernährung:**
  Eine ausgewogene Ernährung hilft, das Herz-Kreislauf-Risiko zu senken.
- **Rauchstopp:**
  Nichtraucher haben ein deutlich geringeres Risiko

Auch ein erhöhter Blutdruck oder erhöhte Blutzuckerwerte (Diabetes Mellitus) sind Risikofaktoren für Herzinfarkte und Schlaganfälle.

Zusammengefasst:

Nicht jeder Mensch mit erhöhten Cholesterinwerten muss Statine einnehmen. Die Einnahme wird dringend empfohlen, wenn Sie:

- bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten,
- einen Stent am Herzen oder in den Beinen haben,
- ein hohes Risiko durch Rauchen, Diabetes oder Bluthochdruck haben,
- an einer vererbten Störung des Blutfettstoffwechsels leiden.

Gerne sprechen wir in unserer Hausarztpraxis mit Ihnen: Wie hoch ist Ihr Risiko? Und wie gut können Statine dagegen helfen?

Weitere Informationen zur Vorbeugung von Herzinfarkten und Schlafanfällen finden Sie unter:

https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-ich-selbst-fuer-herz-und-gefaesse-tun.html

https://decade-herz.de

Die vorliegende Information richtet sich an Personen, die von ihren Hausärzt:innen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beraten werden. Sie wurden im Zusammenhang mit der S3-Leitlinie „Hausärztliche Risikoberatung zur kardiovaskulären Prävention (Version 2)“ erstellt.
An der Erstellung der Informationen waren beteiligt:
die Mitglieder des Patient:innenpanels der Leitlinie / die Autor:innen der Leitlinie / Mitglieder der Leitliniengruppe
Weitere Informationen, alle Dokumente zur Leitlinie sowie Angaben zum Interessenkonfliktmanagement finden sich unter
https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/053-024
Das dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Projekt wurde mit Mitteln des Innovationsausschusses beim Gemeinsamen Bundesausschuss unter dem Förderkennzeichen 01VSF22012 gefördert.

Sie wird überreicht durch:

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

DEGAM