

LDL-CHOLESTERIN SENKEN SO GEHT ES FÜR DICH
BONUS

DEIN PERSÖNLICHER LDL-ZIELWERT

IST DEIN LDL-CHOLESTERIN
NIEDRIG GENUG?

FINDE ES IN 3 MINUTEN HERAUS!



DR. MED. LAURA JAHN
DEINE GESUNDHEIT - MEINE LEIDENSCHAFT!



SCHÖN, DICH KENNENZULERNEN!

*“Ihr Cholesterin ist erhöht” – dieser Satz verunsichert viele.
Aber was bedeutet das wirklich?
Und ab wann wird es tatsächlich relevant?*

Dein Herz und deine Blutgefäße sind die Grundlage für deine langfristige Gesundheit.

Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Arteriosklerose, entwickeln sich schleichend über Jahre hinweg – meist, ohne dass du es merkst.

Dieser Leitfaden erklärt dir auf einfache und verständliche Weise, wie du deinen persönlichen LDL-Zielwert herausfindest und was du tun kannst, um ihn zu optimieren.

Ich wünsche dir Klarheit und den Mut,
deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen

deine Laura

DEIN LDL-WERT – WARUM ER WICHTIG IST

Dein LDL-Ziel ist nicht „one size fits all“, sondern hängt davon ab, wie hoch dein persönliches Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ist. Je höher dein Risiko, desto stärker profitierst du von niedrigeren LDL-Werten – das zeigen große Studien und aktuelle Leitlinien.

Das bestimmt deinen persönlichen Zielwert:

Was dein individuelles LDL-Ziel bestimmt, sind vor allem: Alter, Blutdruck, Rauchen, Diabetes, bereits bestehende Gefäßerkrankungen und vererbte Faktoren wie Lipoprotein(a).



HAST DU EINEN DIESER RISIKOFAKTOREN?

- ☐ Rauchen (aktuell oder <1 Jahr aufgehört)
- ☐ Bluthochdruck ($\geq 140/90$ mmHg oder Medikamente)
- ☐ Diabetes (HbA1c $\geq 6,5\%$ oder Medikamente)
- ☐ Familienanamnese (Herzinfarkt/Schlaganfall bei Eltern
<55J♂ oder <65J♀)
- ☐ Niedriges HDL (<40 mg/dl♂, <50 mg/dl♀)
- ☐ Chronische Nierenerkrankung (eGFR <60 ml/min)
- ☐ Lp(a) >50 mg/dl

JE MEHR PUNKTE, DESTO WICHTIGER IST DIE LDL-KONTROLLE!

DEIN LDL-ZIELWERT

Berechne dein Herzrisiko und kenne deinen individuellen LDL- Zielwert auf Basis des ESC-SCORE2.

Du brauchst:



- Systolischen Blutdruck
- Gesamtcholesterin
- HDL-Cholesterin-Wert



Individuelles Risiko berechnen: [Klick hier!](#)

Hier erhältst du das absolute Risiko in %, innerhalb von 10 Jahren ein kardiovaskuläres Ereignis (Herzinfarkt, Schlaganfall) zu erleiden.



Zielwert bestimmen: [Klick hier!](#)

Nutze das Ergebnis aus Schritt 2, um deine Risikogruppe (Tabelle Seite 2) zu identifizieren. Dort siehst du deinen persönlichen LDL-Zielwert.

Probleme:

- Du hast eine Erkrankung? Dann muss es individuell berechnet werden.
- Die Einheit passt nicht? Dann rechne sie um: mg/dL x 38,67 oder [hier](#).

MEIN RISIKO:

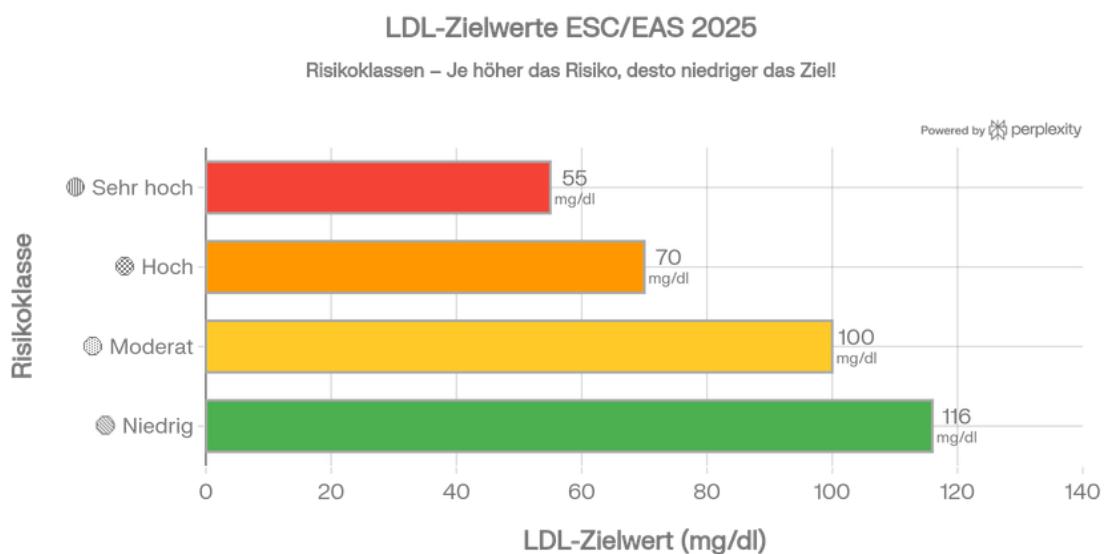
Voraussetzung: Für 40-69 Jahre

Du bist weitestgehend gesund (keine Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus ...). Dann gelten andere Kriterien (siehe Seite 5)

WAS BEDEUTET DER ZIELWERT?

LDL ist nicht einfach 'schlechtes' Cholesterin. Es ist ein Botenstoff und wie bei jedem Botenstoff kommt es auf die Menge an. Zu viel davon, über zu lange Zeit, lagert sich in deinen Gefäßwänden ab. Genau deshalb ist dein persönlicher Zielwert so wichtig.

RISIKOGRUPPE	BEDEUTUNG	LDL-ZIELWERT
Niedriges Risiko	Gesunde Menschen ohne zusätzliche Risikofaktoren	< 3,0 mmol/l < 116 mg/dl
Moderates Risiko	Personen mit einem oder mehreren Risikofaktoren	< 2,6 mmol/l < 100 mg/dl
Hohes Risiko	Menschen mit deutlich erhöhten Einzelrisikofaktoren	< 1,8 mmol/l < 70 mg/dl + Senkung um > 50%
Sehr hohes Risiko	Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen	< 1,4 mmol/l < 55 mg/dl + Senkung um > 50%



MEIN PERSÖNLICHER **LDL-ZIELWERT:**

WICHTIGE AUSNAHMEN: FÜR WEN

Besonders häufig übersehen:

- Lp(a) wird in Deutschland nur bei 10–15% der Risikopatienten gemessen.
- Viele Diabetiker erreichen ihre LDL-Ziele nicht.
- Frauen werden bei kardiovaskulärer Prävention oft unterversorgt.

Bei folgenden Situationen gelten spezifische, strengere Regeln:

	ZIELWERT	BEDEUTUNG
Ältere Patienten (≥70 Jahre)		Verwende den <u>SCORE2-OP</u> (wird automatisch ausgewählt)
Vorerkrankungen: Herzinfarkt, Stent, Bypass Schlaganfall	< 1,4 mmol/l < 55 mg/dl	bei wiederholten Ereignissen: < 1,0 mmol/l bzw. <40mg/dl
Diabetes mellitus	< 1,4 mmol/l < 55 mg/dl	
Chronische Nierenerkrankung (eGFR < 60ml/min)	mind. < 1,8 mmol/l < 70 mg/dl	
Familiäre Hypercholesterinämie (LDL>190mg/dl)	< 1,4 mmol/l < 55 mg/dl	Personen mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit für erneute kardiovaskuläre Ereignisse
Lipoprotein (a) > 50mg/dl bzw. >125nmol/l	< 1,8 mmol/l < 70 mg/dl	Verwende <u>Lp(a) Clinical</u> <u>Guidance</u>
Schwere Psoriasis, Rheumatoide Arthritis	Risiko um 1 Klasse erhöhen	

DEIN WEG BEI AUSNAHMEN:

- **Immer ärztliche Abklärung** und Beratung.
- Falls das **Lp(a) erhöht** ist, steigt das Risiko unabhängig von anderen Faktoren – bespreche dies mit deinem Arzt!
- **Erweiterte Labordiagnostik:** Lp(a), Lip-PLA2, hsCRP, oxidiertes LDL, ApoB
- Individuelle Therapieplanung je nach Risikoprofil mit deinem Arzt



WAS DU JETZT KONKRET TUN KANNST

Wenn dein LDL über dem Zielwert liegt, gibt es fünf Hebel, die wirklich etwas bewegen.

01

ERNÄHRUNG:

LDL-Reduktion 10-20%

- Mittelmeer-Diät (LDL ↓)
- Ballaststoffe (LDL ↓): Haferflocken, Äpfel, Beeren, Gemüse, Vollkorn
- Reduzieren: schnell verfügbare Kohlenhydrate, Transfette, gesättigte Fettsäuren

02

BEWEGUNG

LDL ↓ 5-10%, HDL ↑ 10%

- Moderate Ausdauer (LDL ↓): 150 Min./Woche
- HIIT-Training (LDL ↓): 75 Min./Woche
- Krafttraining (HDL ↑): 2x/Woche
- Sauna (Endothelfunktion ↑, LDL-Oxidation ↓)

03

REGENERATION & SCHLAF

LDL-Oxidation ↓

- Schlaf 7-8h/Nacht
- Aktive Regeneration (CRP ↓) und Pausen

04

STRESSREDUKTION

- Chronischer Stress erhöht LDL um 10-15% und fördert Plaque-Bildung
- Achtsamkeit und Yoga (CRP ↓, Blutdruck ↓)
- Soziale Kontakte (CV-Risiko ↓)

05

VERMEIDEN

- Nicht Rauchen
- Alkohol nur selten
- Übergewicht vermeiden

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du weisst jetzt, wo dein LDL stehen sollte.

Aber ich weiss auch, wie es sich anfühlt, wenn man einen Wert kennt – und trotzdem nicht weiss, was man damit anfangen soll.

Genau deshalb habe ich den Kurs **“Dein Gesundheits-Check-Up 2.0: Mit Laborwerten deine Gesundheit entschlüsseln!”** entwickelt.

In sechs Wochen lernst du, deine 30 wichtigsten Blutwerte selbst zu verstehen. Nicht als Medizinstudium. Sondern so, wie ich es dir erkläre: klar, alltagsnah, Schritt für Schritt.

DORT KANNST DU NOCH VIEL MEHR ERREICHEN:



Du verstehst deine Laborwerte und hast Klarheit über deine gesundheitlichen Schwachstellen und Risiken.



Kennst deine Nährstoff-Mängel und weißt, wie du sie ausgleichen kannst.



Du weißt, welche Schritte als nächstes wirklich sinnvoll sind – für dich persönlich.

ZUR WARTELISTE ➡



“Ich bin begeistert! Ich fühle mich jetzt sicher, meine Laborwerte alleine zu lesen. Ausserdem kenne ich die Zusammenhänge der Blutwerte und auf was es ankommt.

Der Kurs war super und strukturiert aufgebaut. Die Unterlagen sind verständlich und auch ohne medizinisches Wissen ein super Nachschlagewerk.

Ein “Muss” für jeden, der seine Gesundheit verstehen und optimieren möchte. Ich kann es kaum erwarten, dass Du, liebe Laura, weitere Kurse anbietest.”

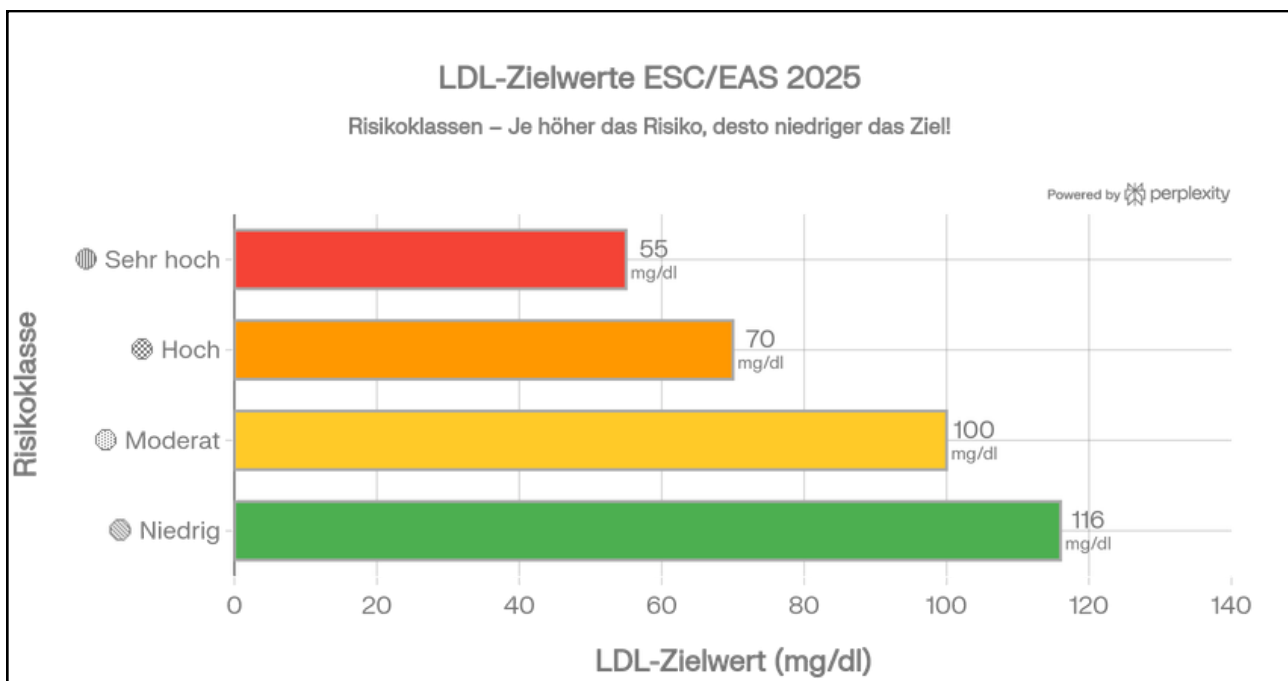
Nadine



QUELLENÜBERSICHT

(STAND MÄRZ 2026)

- ESC/EAS Dyslipidämie-Leitlinie 2025 (Focused Update) – LDL-Zielwerte & SCORE2
- DGFL Empfehlungen 2025 – Lipidmanagement
- SCORE2-Rechner – ESC-Risikorechner
- Visseren, F.L.J., et al. (2021). 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. European Heart Journal, 42(34), 3227-3337. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab484>.
- Mach, F., et al. (2020). 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. European Heart Journal, 41(1), 111-188. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz455>.
- PREDIMED-Studie (NEJM 2013)



URHEBERRECHTSHINWEIS

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Dr. med. Laura Jahn. Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

HAFTUNGSHINWEIS

Die Inhalte des vorliegenden Workbook und alle darin enthaltenen Informationen dienen nicht als Ersatz für medizinischen Rat oder professionelle medizinische Behandlung. Alle Angebote und Produkte von mir sind nicht-ärztlich und sind ausschließlich zu Informationszwecken und sollen nicht zur Selbstdiagnose oder Selbstbehandlung verwendet werden. Es wird empfohlen, bei gesundheitlichen Bedenken oder Fragen immer einen qualifizierten Arzt, Therapeuten oder eine andere medizinische Fachkraft zu konsultieren.

