

Berechnung Ihres Risikos für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung

Im Internet stehen verschiedene Systeme zur Ermittlung des Risikos zur Verfügung.

HeartScore ist ein von der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie entwickeltes Instrument zur Risikobewertung und zum Risikomanagement von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (www.heartscore.org). Die Berechnung erfolgt anhand Alter, Geschlecht, systolischem Blutdruck und Gesamtcholesterin.

Der PROCAM-Risikoscore (Prospective Cardiovascular Münster) verwendet zusätzlich LDL und HDL sowie Triglyceride. (<https://www.assmann-stiftung.de/procam-tests/>).

Beide Programme gelten für Personen, die in Deutschland leben.

Bei Patienten mit leichtem oder mittlerem Risiko können die Bestimmungen von Lp(a) und CRP sowie gegebenenfalls Homocystein einen weiteren Beitrag leisten.

Die Europäischen Fachgesellschaften ECS und EAS empfehlen mindestens einmal Lp(a) zu bestimmen.

Es konnte gezeigt werden, dass eine Senkung des C-reaktiven Proteins eine Abnahme des Risikos für Arteriosklerose bewirkt. Bitte für diese Fragestellung CRP als "CRP-kardiologisch" anfordern, um die kardialen Entscheidungsgrenzen zu erhalten.

Individuelle Gesundheitsleistungen IGeL

Einige Vorsorgeuntersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen und müssen deshalb vom Patienten selbst gezahlt werden. Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Sie Ihre Ärztin/Ihr Arzt gerne beraten.

Blutuntersuchungen:

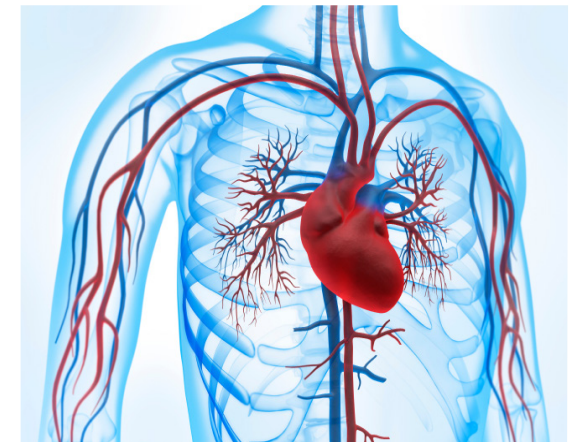
Fettstatus (Cholesterin, HDL/LDL, Triglyceride)
Lipoprotein (a)
CRP-kardiologisch
Homocystein
Apolipoprotein B

Bildquelle:
© Gefäße-44479820.jpeg (Adobe Stock)



LABOR 28
BERLIN

Arteriosklerose



Berechnen Sie Ihr individuelles Risiko für eine Gefäßverkalkung und einen Herzinfarkt.



LABOR 28
BERLIN



DAkkS
Deutsche
Akkreditierungsstelle
D-ML-17085-01-00
D-PL-17085-01-00

Labor 28 MVZ GmbH

Mecklenburgische Str. 28 • 14197 Berlin
Tel.: 030 82093-0 • FAX: 030 82093-301
info@labor28.de • www.labor28.de

© Nachdruck nur mit ausdrücklicher
Genehmigung, Labor 28 • 12/2025



SONIC HEALTHCARE
GERMANY

Arteriosklerose ...

Symptome

Arterienverkalkung (Arteriosklerose) ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene Erkrankungen, bei denen sich die Arterienwände verdicken und starr werden.

Eine Arteriosklerose verursacht meistens erst dann Symptome, wenn die Arterien bereits gefährlich verengt sind oder wenn es plötzlich zu einem Verschluss kommt.

Die Symptome hängen davon ab, wo die Arteriosklerose auftritt. Die Beschwerden können im Herzen, Gehirn, in den Beinen oder an beinahe jeder anderen Stelle im Körper sitzen.

So können z. B. bei sportlicher Belastung Schmerzen in der Brust (Angina pectoris) auftreten, weil das Herz nicht genug Blut und damit Sauerstoff bekommt.

Risikofaktoren

Das Risiko, eine Arteriosklerose zu entwickeln, steigt bei hohem Blutdruck, bei Bewegungsmangel, bei Rauchen, Übergewichtigen und Diabetikern sowie mit zunehmendem Alter.

Der Arteriosklerose lässt sich vorbeugen, indem man die Risikofaktoren ausschaltet, die man selbst beeinflussen kann:

Cholesterinspiegel,
Bluthochdruck,
Rauchen,
Übergewicht,
Bewegungsmangel.

Neben Cholesterin, LDL- und HDL-Cholesterin sowie Triglyzeriden sind weitere laborchemische Messgrößen bekannt, die als Risikofaktoren der Arteriosklerose gelten.

Diagnostische Möglichkeiten

Lipoprotein(a)

Lipoprotein(a) [Lp(a)] ist ein vom Cholesterinstoffwechsel unabhängiger Risikofaktor der Arteriosklerose. Je höher Ihr Lp(a)-Wert, desto fortgeschrittener kann die Verkalkung Ihrer Herzkranzgefäße sein. Wenn bei Ihnen der Lp(a)-Wert hoch ist, sollte der LDL-Wert möglichst niedrig sein, da sich LDL und Lp(a) in ihrer schädigenden Wirkung addieren. Bei Erwachsenen soll mindestens einmal im Leben der Lipoprotein (a)-Wert ermittelt werden, um Personen mit sehr hohen Lp(a)-Werten zu entdecken.

C-reaktives Protein (bitte als "CRP-kardiologisch" anfordern)

CRP ist ein Eiweiß, das bei Entzündungsreaktionen, wie z. B. grippaler Infekt, erhöht gemessen wird. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass CRP außerdem ein Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall sowie gefäßbedingte Todesfälle ist, denn die Arteriosklerose wird als entzündliche Reaktion der Gefäßwand verstanden. Eine Senkung von CRP führt zu weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Damit Ihnen die kardiologischen Entscheidungsbereiche mitgeteilt werden, bitte das CRP als „CRP-kardiologisch“ anfordern. Falls Sie innerhalb der letzten 3 Wochen an einer Infektion oder einer anderen Entzündung bzw. an einer Verletzung erkrankt sind, sollte CRP erst 3 Wochen nach Abklingen der Symptomatik untersucht werden. Bei Patienten mit chronisch entzündlichen Erkrankungen, z. B. entzündlichem Rheuma, kann die Bestimmung von CRP nicht empfohlen werden.

Homocystein

Homocystein ist eine Aminosäure. Bereits bei Werten im oberen Normalbereich ist das Risiko für Arteriosklerose erhöht. Die Gabe von Vitaminen (B12 und/oder Folsäure) führt oft zu niedrigeren Homocysteinwerten. Allerdings lässt sich durch eine Senkung von Homocystein die Häufigkeit von kardiovaskulären Erkrankungen nicht reduzieren.

Cholesterin, HDL- und LDL-Cholesterin

Cholesterin wird sowohl mit der Nahrung aufgenommen, als auch im Körper produziert. Hohe Werte können nahrungsbedingt, angeboren oder in Begleitung verschiedener Erkrankungen auftreten. Vermehrte Cholesterinwerte sind meist durch hohes LDL bedingt.

LDL-Cholesterin ist ein Lipoprotein mit niedriger Dichte. Der individuelle LDL-Zielwert eines jeden Patienten richtet sich vor allem danach, ob noch weitere Risikofaktoren vorhanden sind. Hohe LDL-Werte lassen sich durch Gewichtsabnahme und Ernährungsumstellung günstig beeinflussen. Niedrigere LDL-Werte führen zu einer deutlichen Abnahme von Herz- Kreislauf Erkrankungen. Es gibt viele Medikamente, die LDL gut absenken können und wenige Nebenwirkungen haben.

Beim **HDL-Cholesterin** verhält es sich hinsichtlich des Risikos umgekehrt: Je niedriger der HDL-Anteil des Cholesterins gelegen ist, desto höher ist das Risiko für Arteriosklerose. HDL-Cholesterin lässt sich durch Sport günstig beeinflussen. Es konnte nicht nachgewiesen werden, dass eine therapeutische Erhöhung von HDL-Cholesterin zu einer Abnahme des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt.

Triglyzeride

Die in der Natur vorkommenden Fette bestehen vorwiegend aus Triglyzeriden, auch Neutralfette genannt. Da Triglyzeride besonders nahrungsmittelabhängig sind, sollten erhöhte Werte kontrolliert werden: Vor der Blutentnahme sollten Sie für die Kontrolluntersuchung 3 Tage lang keinen Alkohol trinken, mindestens 1 Tag vorher fettreiche Kost und süße Speisen meiden und nach 18 bis 20 Uhr am Abend vor der Blutentnahme keine Nahrung oder kalorienhaltige Getränke zu sich nehmen. Sofern bei Ihnen keine erbliche Ursache für erhöhte Triglyzeridwerte vorliegt, lassen sich die Triglyzeride effektiv durch Gewichtsreduktion senken. Insbesondere bei Patienten mit Diabetes mellitus wird heute auf niedrige Triglyzeridwerte geachtet.