



Gesünder leben –  
aber wie? 😊

21.11.2018 08:50 CET

## Familiäre Hypercholesterinämie: Was kann ich selber tun, um meine Cholesterinwerte zu senken?

Unabhängig davon, ob man an der erblichen familiären Hypercholesterinämie leidet oder aus anderen Gründen einen zu hohen LDL-Cholesterinwert hat, ist es ratsam etwas dagegen zu unternehmen. Mit dem behandelnden Arzt muss eine eventuell nötige medikamentöse Therapie besprochen werden, aber auch jeder selbst kann etwas gegen das erhöhte Risiko für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Hypercholesterinämie tun:

- Essen Sie gesund! Eine cholesterinarme Ernährung mit einem geringen Anteil an gesättigten Fettsäuren ist empfehlenswert.

Eine Ernährungsumstellung kann die Cholesterinwerte um 10-15% senken.

- Bleiben Sie in Bewegung! 30-45 Minuten Sport an 3-5 Tagen in der Woche sind angeraten.
- Verzichten Sie auf das Rauchen! Nikotinabstinenz ist unabdingbar und sollte mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln erreicht werden.

Weitere Tipps (auch Rezepte und Ideen für körperliche Bewegung) finden Sie [HIER](#).

---

### ***Informationen zum Unternehmen***

Die amedes-Gruppe bietet an über 100 Labor- und Praxisstandorten in Deutschland, Belgien, Österreich und Dubai interdisziplinäre und medizinisch-diagnostische Dienstleistungen für Patienten, niedergelassene Ärzte und Kliniken an. Insgesamt werden täglich über 580.000 Laboranalysen von speziell qualifizierten Mitarbeitern nach dem neuesten Stand der Wissenschaft und Technik durchgeführt. Zudem werden jährlich mehr als 600.000 Patienten von amedes-Spezialisten behandelt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf dem Bereich der gynäkologischen und internistischen Endokrinologie. Ein breites Spektrum an Dienst- und Beratungsleistungen für Labore in Kliniken und Arztpraxen erweitert das Angebot. Mit rund 4.500 Mitarbeitern - darunter mehr als 600 Ärzte und wissenschaftliche Mitarbeiter - ist amedes eines der größten Unternehmen in diesem Umfeld.

## Kontaktpersonen



**Juliane Ahlers**

Pressekontakt

Leiterin Kommunikation

Unternehmenskommunikation

[juliane.ahlers@amedes-group.com](mailto:juliane.ahlers@amedes-group.com)

+49 172 166 08 43