

### **Sehr verehrte Patientin, sehr geehrter Patient,**

Ihr Arzt hat bei Ihnen einen erhöhten Blutfettwert (Cholesterin) festgestellt. Dieser Wert kann schwanken und steigt mit zunehmendem Lebensalter an.

Zwar haben Sie dadurch zunächst keine Beschwerden, über Jahre hinweg kann es jedoch zur Verengung von Blutgefäßen (Arteriosklerose) kommen – insbesondere wenn weitere Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes vorliegen.

In der Folge können Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle auftreten, wenn es zu einem vollständigen Verschluss eines Blutgefäßes kommt.

Sie können selbst Ihre Blutfette senken, indem Sie auf gesunde Ernährung, Körpergewicht und Bewegung achten, gegebenenfalls das Rauchen aufgeben und dadurch Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Ansonsten muss der Arzt – nach Beratung mit Ihnen – entscheiden, ob zusätzlich ein Arzneimittel zur Senkung der Blutfette gegeben werden soll.

### **Wann erhalten Patienten ein blutfettsenkendes Arzneimittel auf Kassenrezept?**

Die Verordnung blutfettsenkender Arzneimittel verursacht hohe Kosten in unserem Gesundheitswesen. Deshalb hat der Gesetzgeber deren Verordnung auf die medizinisch notwendigen Fälle eingeschränkt.

Ihr Arzt darf ein blutfettsenkendes Arzneimittel nur noch bei denjenigen Patienten auf Kassenrezept verordnen,

- die ein nachgewiesene Herz-Kreislauf-Erkrankung (d. h. deutliche Verengungen von Blutgefäßen an Herz, Gehirn oder Beinen) haben oder
- die noch keine Herz-Kreislauf-Erkrankung haben, jedoch mit 20%iger Wahrscheinlichkeit eine solche Erkrankung in den nächsten 10 Jahren entwickeln werden (= hohes Risiko!).

Um festzustellen, ob Sie zu dieser Patientengruppe gehören, bewertet der Arzt Ihre Risikofaktoren. Das sind vor allem Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Rauchen. Auch Ihr Alter und Ihr Geschlecht spielen eine Rolle.

### **Was Sie selbst tun können**

Gemeinsam mit Ihrem Arzt sollten Sie besprechen, wie Sie mit den folgenden Maßnahmen Ihre Gesundheit stärken können:

- gesunde Ernährung: Obst und Gemüse, Vermeidung von tierischen Fetten (z. B. in Fleisch und Butter) und von „versteckten“ Fetten (z. B. in Chips und Gebäck)
- Gewichtsabnahme bei Übergewicht
- regelmäßige körperliche Bewegung (min. 3 Stunden pro Woche)
- nicht mehr rauchen
- bei hohem Risiko unterstützende Einnahme eines blutfettsenkenden Arzneimittels. Jedes Medikament, das von sich behauptet eine Hauptwirkung zu haben, hat auch eine Nebenwirkung. Kontaktieren Sie hierzu bitte Ihren Arzt.