

Meine Familie, FH und ich




FHcholAustria

Hallo,
mein Name
ist **Anna**.



Meine Hobbys sind Tanzen,
Fernsehen und meine
beiden Hamster.

Ich lebe mit meiner Mama,
meinem Papa, meinem Bruder
und meiner Schwester.



Schon seit meiner Geburt
habe ich **FH** (Familiäre
Hypercholesterinämie).

Leben mit FH ist kein Problem für mich.

Manche Nahrungsmittel esse ich seltener und hin und wieder muss ich eine Spezialklinik besuchen.

Ich wachse wie alle anderen auf, lebe gesund und bewege mich viel.

Ich erzähle dir jetzt mehr über FH und was das für mich und meine Familie bedeutet.





Viele Menschen haben FH -
du bist also nicht allein damit.

Die meisten Menschen wissen
nicht, dass sie hohes Cholesterin
haben, weil sie es nicht sehen
oder spüren können.

Was ist Cholesterin?

Cholesterin wird in deinem Körper erzeugt. Es ist auch in manchen Nahrungsmitteln enthalten.

Es gibt zwei Arten von Cholesterin:



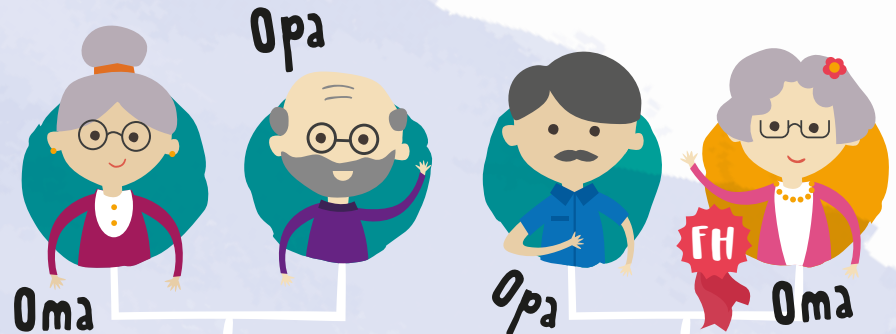
HDL = Gutes Cholesterin

LDL = Schlechtes Cholesterin

Menschen mit FH haben zu viel **schlechtes Cholesterin**.

Manchmal verstopft es die großen Blutgefäße, die das Blut in deinem Körper transportieren.

Wie bekommt man FH?



FH wird innerhalb der Familie vererbt. So wie die Haar- oder Augenfarbe deiner Mama oder deines Papas.

Mein Bruder und ich haben FH, so wie mein Papa auch.




Wir haben einen Stammbaum gezeichnet, um herauszufinden, wer **FH** hat



Zeichne doch auch
deinen eigenen
Stammbaum...



Gesundes Essen ist für alle Menschen wichtig, nicht nur für die, die FH haben.

Ich versuche möglichst viel Obst & Gemüse 

zu essen und nicht so viel ungesunde Nahrung.



Wir kochen gerne als Familie.



Meine Tipps für gesundes Essen

Iss MEHR...

- Obst & Gemüse
- Nüsse und Kerne
- Wasser
- Mageres Fleisch,
Fisch & Bohnen
- Vollkornbrot
- Müsli & Haferbrei
- Vollkornreis &
Vollkornnudeln

Iss WENIGER...

- Chips
- Salzgebäck, Süßigkeiten
& Schokolade
- Gezuckerte Limonaden
- Wurst & fettes Fleisch
- Weißbrot
- Gezuckerte
Frühstücksflocken
- Weißer Reis
& Weizennudeln



Jeden Tag Bewegung zu machen ist wirklich gut für dich.

Es erhöht das gute
Cholesterin, von dem
wir viel haben sollen.

Ich gehe gern Tanzen,
aber mein Bruder
und meine Schwester
lieben Fußballspielen.

Rauche nicht...

Rauchen ist wirklich
schlecht für alle, aber
ganz besonders für
Menschen mit FH.



Medikamente senken
deine schlechten
Cholesterinwerte.

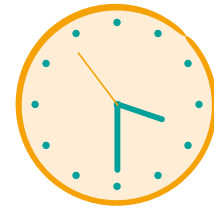
Dein Arzt wird mit
dir und deiner Familie
besprechen, welche
Medikamente du
brauchst und wann
du sie nehmen sollst.

Es ist wichtig, dass du
nicht aufhörst
deine Medikamente
zu nehmen.

Wenn du Fragen hast oder unsicher
bist, sprich mit deinem Hausarzt
oder einer Krankenschwester.



Regelmäßige Untersuchungen sind wirklich wichtig wenn du FH hast.



Mein Papa, mein Bruder
und ich gehen regelmäßig
Blut abnehmen. So kann
der Arzt unser
Cholesterin messen.

Manche Menschen
mögen keine
Blutabnahmen, aber
es ist wirklich nur ein
kleiner Stich.



Wenn du FH hast, erzeugt dein Körper zu viel schlechtes Cholesterin.



Gesundes Essen
+
Bewegung
+
Einnahme der
Medikamente,
die du brauchst

= **Fit & Hält**
dich gesund



Es war echt nett mit dir zu plaudern, aber jetzt muss ich in den Tanzunterricht.

Tschüss! X

**Sprich mit deinem Arzt,
deiner Krankenschwester, deiner
Familie und deinen Freunden
über dein Leben mit FH**

Meine Familie, FH und ich



**Über die Patientenorganisation
FHchol Austria:**

Unser Motto: Über FH Bescheid
zu wissen kann Leben retten!

Was wir tun?

Wir veranstalten regelmäßige Patiententreffen, stellen den Kontakt zu Experten her, veranstalten Workshops, sind in der Pressearbeit und im Lobbying aktiv und klären über verschiedene Kanäle über die Gefahren der FH auf, um Herzinfarkt & Co zu verhindern.

Folge uns auf Facebook 

www.fhchol.at

Kontakt: Tel. +43 676 530 38 85

E-Mail : info@fhchol.at



Diese Broschüre basiert auf der von **HEART UK – The Cholesterol Charity** produzierten Originalversion in deren Besitz.

Die Übersetzung wurde über eine Förderung der International Atherosclerosis Society an das UK Pediatric FH Register <https://audit.rcplondon.ac.uk/PaedFH> ermöglicht.