

## WOHLSTANDSSYNDROM: UNGESUNDES FETT UM DIE TAILLE

Das Metabolische Syndrom – auch Wohlstandssyndrom – ist ein gefährliches Quartett aus Übergewicht, Bluthochdruck, Blutzuckerkrankheit und einer Störung des Fettstoffwechsels. Im Rahmen der Reihe „Fragen Sie Josef“ stellte Dr. Gerhard Sandmann, Chefarzt der Medizinischen Klinik und Ärztlicher Direktor des St.-Josefs-Krankenhauses die Zusammenhänge zwischen den scheinbar harmlosen Symptomen dar. Die bedingen sich nämlich gegenseitig und bergen dabei ganz erhebliche Gesundheitsrisiken. Weil das metabolische Syndrom die Gefäße nachhaltig schädigt, steigt die Gefahr von Gefäßverschlüssen, also von Schlaganfällen und Herzinfarkt. Bei der Vorbeugung spielen Taillenumfang und Bewegung eine entscheidende Rolle.

### Bauchfett birgt besondere Risiken

Dreh- und Angelpunkt des Wohlstandssyndroms ist das Übergewicht. Das ist zum Teil zwar durch den genetisch bedingten Kalorienbedarf und das Lebensalter beeinflusst, ganz wesentlich aber durch Fehlernährung, übermäßigen Alkoholkonsum und Bewegungsmangel. „Bewegung beeinflusst alle vier Risikofaktoren positiv“, so Sandmann. „Besser als die Muckibude ist hier allerdings regelmäßiger Ausdauersport.“ Als Maßstab für Übergewicht gelte heute nicht mehr nur der Body-Mass-Index (BMI), sondern die Verteilung des Fettgewebes. „Das Fett am Bauch ist ein besonders aktives Gewebe“, so Sandmann. „Wir wissen, dass gerade hier viele Stoffe entstehen, die negativ auf die Gefäße und die Bauchspeicheldrüse wirken.“ So haben Männer mit ihrem typischen Bierbauch grundsätzlich ein höheres kardiales Risiko als Frauen, bei denen sich das Fett eher an Oberschenkeln, Po und Beinen ablagert.

### Ausdauersport für „gutes“ Cholesterin

Auch der Fettstoffwechsel wird durch überflüssige Pfunde beeinflusst. Für das Herzinfarkttrisiko ist dabei der jeweilige Anteil der beiden Cholesterinarten entscheidend: so soll der LDL-Anteil möglichst niedrig, der HDL-Anteil möglichst hoch sein. „Ausdauersport steigert in erstaunlicher Weise den HDL-Spiegel“, so Sandmann. „Viel HDL gleicht sogar bis zu einem gewissen Maß, einen hohen LDL-Anteil aus.“



Das gefährliche Quartett aus Übergewicht, Bluthochdruck, Störung des Fettstoffwechsels und Diabetes lässt sich besonders durch Bewegung positiv beeinflussen. Foto: AOK-Mediendienst

### Insulinresistenz möglichst früh erkennen

Darüber hinaus kann das Fettgewebe im Bierbauch bewirken, dass das Insulin der Bauchspeicheldrüse nicht mehr so funktioniert, wie es eigentlich sollte. Diese sogenannte Insulinresistenz kann sich über Jahre hinweg zu einer Blutzuckerkrankheit entwickeln, die zwar dann nicht mehr heilbar, aber gut therapierbar ist. „Das Problem daran ist, das dem Betroffenen nichts weh tut“, so Sandmann. „Tatsächlich aber ist er schon zuckerkrank.“ Viele Folgen einer Diabetes-Erkrankung ließen sich vermeiden, wenn sie früh erkannt werde und der Patient danach lebe.

### Weniger Körpergewicht – weniger Blutdruck

Als vierter Risikofaktor im metabolischen Syndrom ist der Bluthochdruck an den gefährlichen Gefäßschädigungen beteiligt. „Als ideal gilt hier ein Wert von 120 zu 80, als normal ein Wert von 140 zu 90“, erläutert Sandmann. Neben Einschränkungen beim Konsum von Salz, Nikotin und Alkohol, haben auch hier wieder körperliche Aktivität und Gewichtsreduktion

einen entscheidenden Einfluss. „Schon ein Kilo weniger Körpergewicht senkt den systolischen Blutdruck dauerhaft um etwa zwei Maßeinheiten.“

### Gesund bleiben durch regelmäßige Bewegung

Die vier Faktoren des metabolischen Syndroms stehen untereinander in einer komplexen Beziehung und beeinflussen sich gegenseitig. „Ich will Ihnen keine Angst machen, sondern Sie für die Anzeichen der Erkrankung sensibilisieren und Ihnen Mut machen, falls die Diagnose Blutzucker bei Ihnen gestellt wird“, betonte Sandmann. „Denn wenn Sie eines in den Griff kriegen, beeinflussen Sie auch das andere positiv.“ Schließlich sei das Syndrom kein unausweichliches Schicksal, sondern bekämpfbar – durch Bewegung, vernünftige Ernährung und den Verzicht auf das Rauchen. „Hohe Blutfette, Bluthochdruck und hohen Blutzucker können wir darüber hinaus auch medikamentös behandeln“, so Sandmann. „Aber wenn Sie sich fünf mal in der Woche nur etwa eine halbe Stunde lang bewegen, können Sie für Ihre Gesundheit viel mehr erreichen.“