

Was zu viele Kilos im Körper anrichten

Das metabolische Syndrom trifft auch Menschen jüngeren Alters, wie z. B. den 38-jährigen André Fleischhauer aus Berlin. „Dass mein Übergewicht ungesund ist, war mir schon länger klar“, sagt der Altenpfleger; er wiegt bei einer Größe von 1,85 Meter derzeit 120 Kilo.

Sein Bauchumfang beträgt 112 Zentimeter. „Aber als mein Arzt vor zwei Jahren Bluthochdruck und Diabetes Typ 2 diagnostizierte,

war ich entsetzt. Ich hatte außer der Blasenentzündung, die mich zum Arzt geführt hatte, keinerlei Beschwerden.“ Fleischhauer nimmt nun Tabletten für einen gesunden Blutzuckerspiegel und probiert derzeit neue Blutdrucksenker aus. „Zu-

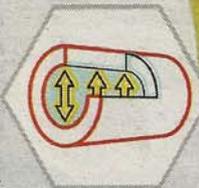
dem arbeite ich an meiner Ernährung, trinke nicht mehr wie früher literweise Cola.“ Das illustrierte Foto von André Fleischhauers Körper veranschaulicht die Risiken, die das metabolische Syndrom mit sich bringt, und zeigt, ab welchen Werten Gesundheitsgefahr besteht.

BLUTHOCHDRUCK

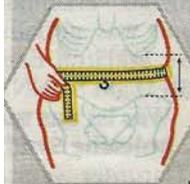


Das Herz **1** pumpt und drückt das Blut durch die Adern. Der Blutdruck steigt mit dem Alter, aber seine

Auswirkungen werden dadurch nicht harmloser. Als normal gilt ein oberer Blutdruckwert von 120 und ein unterer Wert von 80, kurz 120 zu 80. **Generell spricht man ab Werten von 140 zu 90 von Bluthochdruck (Hypertonie).** Liegen jedoch weitere Risikofaktoren wie Diabetes oder eine Fettstoffwechselstörung vor, sollte bereits bei 130 zu 85 etwas zur Blutdrucksenkung getan werden. Bei Hypertonie schädigt der Druck in den Arterien die Gefäßwände (kl. Bild) und lässt sie brüchig werden. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall im Gehirn **2** steigt.



ÜBERGEWICHT



Aussagekräftiger als der Blick auf die Waage ist das Messen des Bauchumfangs. Bei Frauen wird es ab 88 cm kritisch, bei Männern ab 102 cm.

Wichtig: beim Messen das Maßband knapp oberhalb des Nabels um den Bauch führen. Bei Übergewicht kommt es auf die Verteilung der überflüssigen Kilos an, denn Fett ist nicht gleich Fett. Wenig Probleme bereiten Fettpolster an Hüfte und Oberschenkel. Gefährlicher ist Bauchfett **3**, das sich bevorzugt bei Menschen ansetzt, die sich wenig bewegen. Dieses viszerale Fett (kl. Bild) produziert viele schädliche Stoffe, wie Entzündungsfaktoren, die langfristig zu Diabetes und Gefäß-

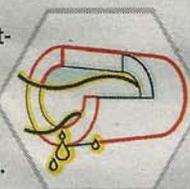


DIABETES

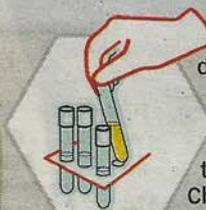


Von Typ-2-Diabetes, dem sogenannten Alterszucker, spricht man, wenn der Blutzuckerwert nüchtern **110 Milligramm pro Deziliter**

übersteigt. Normalerweise wird in der Bauchspeicheldrüse **4** das Hormon Insulin produziert. Es sorgt dafür, dass unsere Körperzellen den im Blut gelösten Zucker aufnehmen. Bei Altersdiabetes ist der Insulinstoffwechsel gestört. Der Zucker im Blut gelangt nicht mehr in die Zellen. Bei unbehandeltem Diabetes nehmen Nerven Schaden, Gewebe stirbt ab. Auch kleine Blutgefäße werden undicht (kl. Bild), was etwa im Auge **5** zur Erblindung führen kann, in der Niere zu Nierenversagen.



FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN



Bei schlechten Fettwerten im Blut fällt meist das Wort Cholesterin. Genau betrachtet gibt es jedoch neben dem schädlichen LDL-Cholesterin auch das gute HDL-Cholesterin. Dieses hilft, Ablagerungen an den Wänden von Blutgefäßen **6**, die Arteriosklerose (kl. Bild), zu verhindern. **Als kritisch gilt, wenn die HDL-Konzentration bei Männern unter 40 Milligramm pro Deziliter (mg/dl) Blut liegt, bei Frauen unter 50 mg/dl.** Weitere wichtige Blutfette sind die Triglyzeride. Kritisch ist ein Wert über 150 mg/dl. Ein sehr hoher Triglyzeridspiegel macht das Blut zäh, die Leber **7** wird fett und die Bauchspeicheldrü-

