

# Ein umfangreiches Leben: Übergewicht und mögliche Folgen

Adipositas (Übergewicht) allein birgt schon verschiedene Risiken für die Gesundheit. Ist das überschüssige Fett jedoch vornehmlich im Bauchbereich angelagert und kommen noch eine Zuckerstoffwechselstörung (z. B. Diabetes mellitus), Bluthochdruck sowie hohe Blutfettwerte hinzu, dann ist das so genannte „tödliche Quartett“ komplett und die Diagnose lautet: metabolisches Syndrom (Stoffwechsel-Syndrom). Dies birgt ein erhöhtes Risiko für Arteriosklerose und damit für andere Gefäßleiden und Herzkrankungen.

Ein einfacher Bluttest zeigt mögliche Risiken auf.



## ? Problematik beim Erkennen

Die Entwicklung der einzelnen Komponenten des metabolischen Syndroms ist vom zeitlichen Ablauf unterschiedlich. Oft werden nur die einzelnen Erkrankungen, nicht aber die Gefährlichkeit aller Störungen erkannt. Und: Tritt eine Erkrankung in Erscheinung, können die Gefäße schon deutlich geschädigt sein. Eine frühe Erkennung kann Schlimmeres verhindern.

Es ist bisher nicht sicher bewiesen, was beim metabolischen Syndrom die Ursache und was die Folge ist. Forscher gehen heute aber davon aus, dass Übergewicht mit zu viel Bauchfett („Fettverteilung vom Apfelfyp“) das Risiko an metabolischen Syndrom zu erkranken, erhöht, denn Fettzellen im Bauchfett sondern Botenstoffe ab, die zu Insulinresistenz führen können: eine der Ursachen für Typ 2-Diabetes.

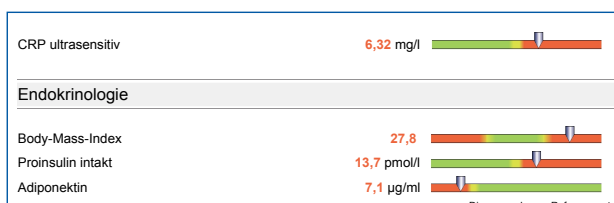
Um ein metabolisches Syndrom zu diagnostizieren, werden unter anderem Blutdruck und Bauchumfang gemessen. Eine Blut-Untersuchung sollte auf jeden Fall die Bestimmung des aktuellen Blutzuckers und der Blutfettwerte einschließen. Die Leberwerte im Blut zeigen, ob sich aufgrund von Übergewicht oder eines schlecht eingestellten Diabetes eine Fettleber entwickelt hat.

Ein metabolisches Syndrom liegt dann vor, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien erfüllt sind:

- **Bauchumfang:**  
Männer > 94cm  
Frauen > 80cm
- **erhöhte Triglyzeridwerte**
- **erniedrigtes HDL-Cholesterin**
- **Bluthochdruck**
- **erhöhter Nüchtern-Blutglukosespiegel**

## \* Das Ergebnis auf einen Blick

Das Laborergebnis zeigt die möglichen Risiken mittels Bestimmung der relevanten Blutwerte auf:



Befundauszug: metabolisches Syndrom

## + Ernährung und Bewegung

Ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung begünstigen Übergewicht und können so zur Entstehung des metabolischen Syndroms beitragen. Vor allem der Konsum von Lebensmitteln mit hohem Kaloriengehalt - von sehr fetthaltigem Essen über Limonade bis zu alkoholischen Getränken - hat daran Anteil.

Die Teilerkrankungen des metabolischen Syndroms müssen unabhängig voneinander behandelt werden. Die nicht-medikamentösen Behandlungsansätze sind allerdings weitgehend gleich: eine Änderung der Lebensweise mit mehr Bewegung und einer ausgewogenen fettarmen Ernährung.

## \* Gesundheit

Ein Auszug aus unserem diagnostischen und präventivmedizinischen Leistungsangebot:

### LDL-Cholesterin: Risiko für Herzerkrankungen!

Mit der Bestimmung der LDL-Subklassen mittels des neu entwickelten LipoMun®-Test kann die Vorhersagekraft für eine koronare Herzerkrankung deutlich verbessert werden.

### Tumortest M2-PK: Darmkrebs früh und sicher erkannt!

Beim Tumor M2-PK Stuhltest handelt es sich um einen Test, der nicht nach verstecktem Blut im Stuhl sucht, sondern ein für diesen Krebs typisches Enzym im Stuhl nachweisen kann.

### Prostatakrebs: PSA zur Krebsfrüherkennung

PSA, das Prostata-spezifische Antigen, ist ein Eiweiß, das von der Prostata gebildet wird und im Blut nachweisbar ist. Bei einem vorhandenen Prostata-Karzinom ist die PSA-Konzentration im Blut erhöht.

## 🔍 Live-Vorträge im Internet auf [www.medivere.de](http://www.medivere.de)

Immer mehr Teilnehmer nutzen die Möglichkeit, sich über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gesundheit und Vorsorge bei unseren Live-Vorträgen im Internet zu informieren. Hochqualifizierte Referenten vermitteln kostenfrei, fundiert und verständlich Themen aus Wissenschaft und Medizin und geben hilfreiche Tipps zu Therapie und Vorsorge.

