



Bauchumfang

Essen im Überfluss ist eine Errungenschaft der Neuzeit. Früher – und dieses Früher ist eigentlich noch gar nicht so lange her – war Essen eine Überlebensfrage und nicht eine des Genusses, der Geselligkeit, des Konsums oder des gesellschaftlichen Status. Die Teller sind voll. Die Angebote überwältigend. Wir werden zum Konsumieren verführt. Der Kühlschrank und die Warenregale bieten einen schier unerschöpflichen Nachschub. Öppige kalorienreiche Nachspeisen runden ein normales Essen ab, das Fernsehen wird mit Naschereien ergänzt und unsere Getränke, die eigentlich dem Durstlöschen dienen sollen, sind pure Kalorienbomben. All das führt dazu, dass wir kränker werden. Die Frage ist berechtigt: Essen wir uns zu Tode? Ein Synonym für den tödlichen Überfluss ist das Metabolische Syndrom und der Arzt Jochen Nihaus meint, dass das „Metabolische Syndrom“ wahrscheinlich DER Killer unseres Jahrhunderts ist.

Der menschliche Körper ist dafür geschaffen, Reserven zu bilden und diese anzulegen. Es gab nicht immer zu essen und die seinerzeitige Lebensweise, die viel mit körperlicher Anstrengung zu tun hatte, brauchte diese Reserven bald wieder auf. Es hatte kaum jemand Gelegenheit, dick und fett zu werden. Fettreserven, die der Körper in guten Tagen anlegte, wurden bald wieder verbraucht.

Der Medizin ist schon seit Jahrzehnten bekannt, dass bestimmte Stoffwechselforgänge mit den verbreiteten Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu tun haben. Dabei spielt Fett eine wichtige Rolle – und mit Fett hat auch das

Metabolische Syndrom zu tun. Der menschliche Körper speichert nämlich überschüssige Nahrung in Form von Fett ab – und zwar in der Absicht, dieses Fett in mageren Zeiten zu verbrauchen. Nur die mageren Zeiten kommen nicht und sie werden auch nicht durch entsprechende körperliche Betätigung herbeigeführt. Es tritt eine fatale Duzilität ein: Es wird mehr gegessen und der Körper weniger bewegt. So werden überschüssige Kalorien als Bauchfett gespeichert. Dieses Bauchfett ist ein Reservoir für zukünftige magere Zeiten, die aber einfach nicht kommen. Somit wächst der Bauch immerwährend und mit der Zunahme des Bauchumfangs wächst auch die Gefahr, dass negative Folgen für den Stoffwechsel auftreten. Dem Stoffwechsel wird keine Ruhe gegönnt und somit hört er nicht auf zu „essen“.

Die Folgen erläutert der Experte Nihaus so: „Das dauerhaft erhöhte Fettangebot lässt nach und nach andere Gewebe ebenfalls verfetten, unter anderem die Muskulatur. Um das Überangebot an Nährstoffen in den Griff zu bekommen, verändert die Muskelzelle daraufhin ihren Stoffwechsel: Sie reagiert zunehmend weniger auf Insulin, jenes Hormon, das den Hauptnährstoff Glukose in die Zelle einschleust. Es beginnt ein Teufelskreis, bei dem der Körper immer mehr Insulin produzieren muss, um alle Zellen ausreichend zu versorgen. Blutzucker und Blutdruck steigen durch die Fehlregulation ebenfalls an. Schreitet dieser Prozess ungehindert fort, entsteht nach einigen Jahren das typische Bild eines Metabolischen Syndroms:

ng als Krankheitsrisiko

Eine Fettstoffwechselstörung mit zu viel Cholesterin und zu wenig HDL, Bluthochdruck (Hypertonie) und erhöhtem Blutzucker (Diabetes Typ 2).“

In der Ausgabe 3-2009 von MeinDoktor wird der Body-Mass-Index beschrieben. Dieses durchaus sinnvolle Verfahren, festzustellen, ob man übergewichtig ist oder nicht, ist den Messkriterien des Metabolischen Syndroms unterlegen. Dieses misst also nicht das Gewicht im Verhältnis der Körpergröße unter

Schlaganfall oder Herzinfarkt

Treten also die angeführten Risikofaktoren auf und werden sie z.B. durch weitere wie Rauchen verstärkt, dann kann man zwischen Schlaganfall und Herzinfarkt „wählen“. Bei der Risikobeurteilung muss berücksichtigt werden, dass beim Auftreten mehrerer Faktoren, das Gesamtrisiko nicht addiert, sondern multipliziert wird. So hat z.B. ein Raucher mit einem hohen Cholesterinspiegel von über 300,

sich viele Menschen falsch ein. Denn eine aktive Lebensweise mit Arbeiten im Garten und Haushalt, Spielen mit den Enkelkindern oder wiederholtes Treppensteigen im eigenen Haus ist zwar grundsätzlich gut, hat aber leider kaum einen positiven Einfluss auf unseren Stoffwechsel oder schon bestehende Risikofaktoren. Dafür ist ein „kardiorespiratorisches Ausdauertraining“ notwendig, bei dem konstant über einen bestimmten Zeitraum mit einer vorgegebenen

Stoffwechsel verloren. Das heißt, dass wir nicht nur am Wochenende sondern auch zwischen durch „sporteln“ müssen. Neben Ausdauersportarten hilft auch ein vorsichtiges Muskeltraining oder Body-Building beim Abnehmen. Denn erstens werden schlaffe Muskeln wieder gestrafft, und zweitens führt eine größere Muskelmasse in unserem Körper zu einer ständigen Erhöhung unseres Energieumsatzes. Wir verbrennen dann auch in Ruhe laufend mehr Kalorien.

Fürs Abnehmen und zum Erhalten Ihres neuen Gewichts wird eine leichte Mischkost mit reichlich Kohlenhydraten und Ballaststoffen und zugleich wenig Fett empfohlen. Viel frisches Obst, Gemüse und Salate in Verbindung mit Brot und Getreideprodukten, Kartoffeln, Reis und Teigwaren in fettarmer Zubereitung liefern ausreichend Nährstoffe und machen auch satt. Verteilen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den ganzen Tag. Das ist gut fürs Abnehmen und verhindert auch ein Absinken Ihrer Leistungskurve. Einseitige Diäten sind medizinisch abzulehnen. Sie führen zwar kurzfristig über einen Verlust von Wasser und Muskelmasse (was nicht erwünscht ist) zu einer Gewichtsreduktion. Spätestens einige Wochen nach der Diät wiegen Sie dann mehr als je zuvor. Experten sprechen vom sogenannten „Jo-Jo-Effekt“. Eine langfristige Umstellung unserer Essgewohnheiten mit regelmäßiger körperlicher Betätigung ist dagegen der Schlüssel zum Erfolg.

Natürlich sollte der regelmäßige Arztbesuch nicht fehlen, der dann auch die Risikofaktoren überprüft und gegebenenfalls auch medikamentös die Therapie unterstützt. ■

Die fünf Kriterien, die das Metabolische Syndrom definieren:

Bauchumfang: Männer 100cm / Frauen 90cm; HDL-Cholesterin: Männer 40/dl / Frauen

50mg/dl; Blutdruck: < 130/85 mmHg; Triglyzeride < 150mg/dl und Blutzucker < 110mg/dl

Einbeziehung des Alters und des Geschlechts, sondern es wird der Bauchumfang gemessen. Männer sollten nicht mehr als 100 Zentimeter Bauchumfang aufweisen, bei Frauen liegt der Wert bei 90 Zentimeter. Alles was darüber ist, ist gefährlich.

Der Bauchumfang ist eines von fünf Kriterien, die das Metabolische Syndrom definieren. Die Triglyzeride (gehört wie auch das Cholesterin zu den Nahrungsfetten) sind ein weiteres und sollen nicht über 150 mg/dl ausmachen. Das HDL-Cholesterin (also das „gute“ Cholesterin) sollte bei Männern nicht unter 40 mg/dl und bei Frauen nicht unter 50 mg/dl sinken. Der Blutdruck sollte nicht über 130/85 mmHg (siehe MeinDoktor Ausgabe 3-2008) steigen und der Nüchternblutzucker sollte nicht über 110 mg/dl liegen. Wenn nur drei der fünf Risikokriterien zutreffen, ist von ärztlicher Seite ein Metabolisches Syndrom zu diagnostizieren.

einem erhöhten Blutdruck und einem hohen Blutzuckerspiegel gleich ein zirka 30faches Risiko an einer Herz-Kreislauferkrankung zu leiden. Ein dicker Bauch ist also ein ernstes Warnsignal. Es heißt dann weniger essen und mehr Bewegung.

Maßnahmen

Schon in MeinDoktor 4-2007 hat Dr. Schwingenschlögl Ratschläge parat – und zwar:

Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist eine Änderung unserer Lebensweise, also unserer Essgewohnheiten und unserer Bewegung und sportlichen Aktivitäten. Gesund sein heißt, dass wir uns körperlich, seelisch und in unserem sozialen Umfeld wohlfühlen. Ist einer dieser Bereiche nicht in Ordnung, kommt es zu Störungen unserer Befindlichkeit, und wir werden krank.

Mit Medikamenten alleine ist es auf gar keinen Fall getan. Gerade bei der Bewegung schätzen

Pulsfrequenz trainiert wird. Ein Herz-Kreislauf-Belastungstest am Fahrrad oder am Laufband (Ergometrie) bei Ihrem Internisten gibt Aufschluss über die optimale Herzfrequenz beim Trainieren. Sportarten wie Radfahren (gerade am Heimtrainer zu jeder Jahreszeit möglich), Walken, Nordic-Walken, Skaten oder Joggen eignen sich hervorragend zum Abnehmen und Fitmachen unseres Stoffwechsels.

Natürlich muss so ein Training regelmäßig betrieben werden, wobei ungeübte mit einigen Minuten pro Tag beginnen und ihre Trainingseinheiten dann sukzessive immer um ein paar Minuten verlängern sollten. Wer aber eine halbe Stunde nicht durchhält, z.B. aufgrund von Gelenkproblemen, der kann auch dreimal täglich zehn Minuten trainieren. Das ergibt den gleichen

Effekt. Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten dürfen jedoch nicht mehr als 48 Stunden vergehen, sonst geht der positive Effekt auf Gewicht und