

## Das Metabolische Syndrom als Risikofaktor für Arteriosklerose

---

Liebe Leserinnen und Leser,



in den Wechseljahren steigt bedingt durch den Hormonmangel das Risiko für Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Besonders gefährdet sind Frauen, die am sogenannten Metabolischen Syndrom leiden.

Das Metabolische Syndrom – auch bekannt als „tödliches Quartett“ oder „Wohlstands-Syndrom“ bezeichnet das gleichzeitige Auftreten verschiedener Risikofaktoren. Dazu zählen:

### **Fettleibigkeit (Fettsucht, Adipositas):**

---

Fettleibigkeit ist eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfetts, die zur Erhöhung des Körpergewichts führt. Definiert ist sie über den Body Mass Index (BMI, Körpergewicht in kg geteilt durch die Körpergröße in m zum Quadrat), der eng mit dem Gehalt an Körperfett in Verbindung steht. Ein BMI von 30 kg/m<sup>2</sup> und höher gilt als Adipositas.

Zudem wird Adipositas nach der Art der Fettgewebeverteilung klassifiziert. Diese ergibt sich über den Quotienten aus Taillen- und Hüftumfang (waist-hip ratio, WHR). Als besonders gefährlich gilt die vermehrte Anlagerung von Fett im Bauchbereich (Apfeltyp). Weniger bedenklich ist eine vermehrte Fettansammlung im Hüftbereich (Birnentyp). Als grenzwertig gilt ein Taillenumfang von mehr als 102 cm bei Frauen und 88 cm bei Männern.

Übergewicht und Fettleibigkeit sind in den westlichen Industrieländern weit verbreitet. Schätzungen zu Folge weist etwa ein Viertel aller Deutschen im Alter zwischen 18 und 79 Jahren einen BMI von über 30 auf und gilt somit als fettleibig.

### **Veränderte Blutfettwerte:**

---

Dazu zählen erniedrigte HDL-Cholesterin- oder erhöhte Triglyzerid-Werte. HDL-Cholesterin ist für den Abtransport von Cholesterin aus dem Körpergewebe in die Leber verantwortlich und unterstützt damit dessen Verstoffwechslung. Ist nicht genügend HDL-Cholesterin vorhanden, steigt die Konzentration des ungesunden Cholesterins im Blut an (Hypercholesterinämie).

## Bluthochdruck (Hypertonie):

---

Die Messung des Blutdrucks gibt Auskunft über den Druck in den Arterien des Blutkreislaufs. Verengen sich die Arterien, erhöht sich der Druck, erweitern sie sich, fällt er ab. Ein gewisser Blutdruck ist notwendig, damit das Blut vom Herzen durch die Arterien in alle Körpergewebe gepumpt werden kann. Steigt der Blutdruck allerdings dauerhaft über ein bestimmtes Maß an, kann es zu bleibenden Schäden an den Blutgefäßen, dem Herzen und anderen Organen kommen.

Für die Blutdruckmessung sind zwei Werte entscheidend: Der obere, systolische Wert entspricht dem höchsten Druck in der Arterie, der untere, diastolische Wert dem niedrigsten Druck. Ab einem Blutdruck von dauerhaft systolisch 140 mmHg und/oder diastolisch 90 mmHg liegt Bluthochdruck vor.

## Störungen des Zuckerstoffwechsels / Diabetes mellitus:

---

Anhaltend erhöhte Blutzuckerwerte im Nüchternzustand sprechen für einen gestörten Zuckerstoffwechsel. Entscheidend für das Metabolische Syndrom ist der erworbene Typ-2-Diabetes. Er entsteht durch eine lange Zeit anhaltende vermehrte Ausschüttung des Zucker-senkenden Hormons Insulin, etwa als Folge übermäßiger Ernährung. Die Insulin-produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse erschöpfen dadurch. Außerdem nimmt die Empfindlichkeit der Körperzellen für das Insulin ab, so dass dieses nicht mehr richtig wirken kann. Früher wurde der Typ-2-Diabetes "Altersdiabetes" genannt, da er vorwiegend im höheren Lebensalter auftritt. Allerdings sind heutzutage zunehmend auch stark übergewichtige Kinder und Jugendliche vom erworbenen Typ-2-Diabetes betroffen.

**Treffen mindestens drei der vier genannten Faktoren zu, liegt ein Metabolisches Syndrom vor.**

## Was sind die Ursachen eines Metabolischen Syndroms?

---

Wichtigste Ursachen für die Entstehung des Metabolischen Syndroms sind eine dauerhafte Über- und Fehlernährung sowie ein Mangel an körperlicher Bewegung. Die Folgen sind gefährlich: Erniedrigtes HDL-Cholesterin, erhöhte Triglyceride, Bluthochdruck und Diabetes mellitus, auch als "tödliches Quartett" bezeichnet, erhöhen das Risiko für Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Diese wiederum ist ein entscheidender Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall).

Vor den Wechseljahren haben Frauen durch die Östrogene einen gewissen Schutz vor Arteriosklerose. Durch die Hormonumstellung während der Wechseljahre fällt dieser Schutzmechanismus jedoch weg.

## Was hilft gegen das Metabolische Syndrom?

---

Durch einfache Untersuchungen kann der Hausarzt feststellen, ob ein Metabolisches Syndrom vorliegt. Bei entsprechender Diagnose wird er im Gespräch mit der Patientin versuchen, die

Ursachen für die Krankheit herauszufinden, um anschließend die passenden Behandlungsschritte einzuleiten.

Geeignete Maßnahmen zur Senkung des Körpergewichts und Verbesserung der Stoffwechselfunktionen sind regelmäßige körperliche Aktivität sowie eine gesunde Ernährung mit wenig Fett, wenig Salz und viel Ballaststoffen. Darüber hinaus sollten die Betroffenen andere Risikofaktoren für die Entstehung von Arteriosklerose, etwa das Rauchen, meiden.

**Quelle: Nach Informationen von AWMF-Leitlinien der Deutschen Diabetes-Gesellschaft; Klinikleitfaden "Innere Medizin" (Jungjohann Verlagsgesellschaft) sowie Ann Intern Med. 2005, 142(8), 611-619.**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln