

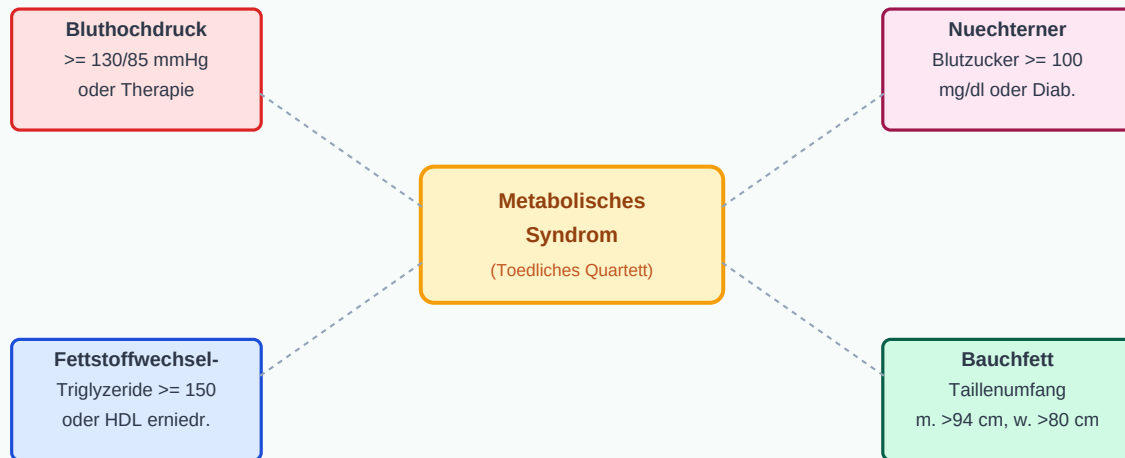


Metabolisches Syndrom

■ Was ist das?

Das metabolische Syndrom ist keine einzelne Erkrankung, sondern das **gleichzeitige Auftreten von vier Risikofaktoren**: Bauchfett, Bluthochdruck, erhöhter Blutzucker und ungünstige Blutfettwerte. Zusammen erhöhen sie das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Typ-2-Diabetes drastisch – deshalb spricht man auch vom **"Tödlichen Quartett"**.

In Deutschland ist schätzungsweise **jeder 4. Erwachsene** betroffen. Häufig bestehen die Faktoren jahrelang ohne Beschwerden – und werden nur durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen entdeckt.



Alle 4 Faktoren zusammen erhöhen das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko deutlich

■ Diagnosekriterien (IDF 2006)

Ein metabolisches Syndrom liegt vor, wenn **Bauchfettleibigkeit** plus mindestens **2 der folgenden 3 Kriterien** zutreffen:

Kriterium	Grenzwert	Oder
Taillenumfang (Pflichtkriterium)	Männer > 94 cm Frauen > 80 cm	Basis: immer erforderlich
Triglyzeride	≥ 150 mg/dl	oder bereits in Behandlung
HDL-Cholesterin	Männer < 40 mg/dl Frauen < 50 mg/dl	oder bereits in Behandlung
Blutdruck	≥ 130/85 mmHg	oder bereits in Behandlung
Nüchtern-Blutzucker	≥ 100 mg/dl	oder bekannter Typ-2-Diabetes



■ Warum ist das gefährlich?

Die vier Faktoren verstärken sich gegenseitig in einem Teufelskreis und schädigen gemeinsam Gefäße, Herz, Nieren und Gehirn:

Folgeerkrankung	Erhöhtes Risiko durch metabolisches Syndrom
Herzinfarkt	2- bis 4-fach erhöht gegenüber Personen ohne Syndrom
Schlaganfall	2- bis 3-fach erhöht; Risiko steigt mit Anzahl der Faktoren
Typ-2-Diabetes	5-fach erhöht; Insulinresistenz ist zentraler Mechanismus
Nierenschäden	Chronische Nierenerkrankung durch Bluthochdruck und Blutzucker
Fettleber (MASLD)	Sehr häufig begleitend; kann zu Leberzirrhose führen

■ Behandlung – die gute Nachricht

Das metabolische Syndrom ist **gut behandelbar** – und in vielen Fällen sogar **vollständig umkehrbar**. Der wichtigste Hebel ist der Lebensstil. Bereits ein Gewichtsverlust von **5–10 %** verbessert alle vier Faktoren gleichzeitig.

Ziel	Massnahme	Ggf. Medikament
Gewicht & Bauchfett	Kalorienreduktion, mediterrane Ernährung, mind. 150 Min. Bewegung/Woche	GLP-1-Agonisten (z. B. Semaglutid) bei Adipositas
Bluthochdruck	Kochsalzreduktion (< 5 g/Tag), Stressreduktion, Ausdauersport	ACE-Hemmer, Sartane, Kalziumantagonisten
Blutzucker	Low-Carb oder mediterrane Diät, Bewegung nach Mahlzeiten	Metformin, SGLT2-Hemmer
Blutfette	Weniger Zucker und Alkohol (senkt Triglyzeride), mehr Omega-3	Statine (LDL), Fibrate (Triglyzeride)

Wir behandeln jeden Faktor **individuell und abgestimmt**. Bei komplexen Verläufen oder Fragen zur Medikation ziehen wir Spezialisten hinzu (Kardiologe, Diabetologe, Ernährungsmedizin).



■ Lebensstil – der wichtigste Hebel

✓ Gewicht reduzieren

5–10 % Gewichtsverlust verbessert alle vier Faktoren gleichzeitig. Schon 5 kg weniger senken Blutdruck, Blutzucker und Triglyzeride messbar.

✓ Mediterrane Ernährung

Viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch, Olivenöl, Nüsse – wenig rotes Fleisch, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel. Kochsalz auf unter 5 g/Tag reduzieren.

✓ Regelmäßige Bewegung

Mindestens 150 Min./Woche moderate Ausdauer (zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen) plus 2× Krafttraining. Bewegung nach Mahlzeiten senkt Blutzucker direkt.

✓ Alkohol stark reduzieren

Alkohol treibt Triglyzeride und Blutdruck in die Höhe und liefert leere Kalorien. Frauen max. 1, Männer max. 2 Gläser pro Tag – besser weniger.

✓ Nicht rauchen

Rauchen verstärkt Gefässschäden und erhöht das Herzinfarktrisiko enorm. Rauchstopp ist die wirksamste Einzelmassnahme zur Risikoreduktion.

■ Regelmäßige Kontrollen

Untersuchung	Empfohlenes Intervall
Blutdruck, Gewicht, Taillenumfang	Bei jedem Termin
Blutbild, Nüchternblutzucker, HbA1c, Blutfette	Mindestens 1× jährlich
Nierenwerte, Leberwerte (Fettleber)	1× jährlich oder nach Bedarf
EKG, ggf. Belastungs-EKG (kardiovaskuläres Risiko)	Nach klinischer Beurteilung

■ Warnsignale – sofort handeln

Notruf 112 oder sofort Notaufnahme bei:

- Brustschmerz, Engegefühl, Ausstrahlung in Arm oder Kiefer – möglicher Herzinfarkt
- Plötzliche Lähmung, Sprachstörung, hängender Mundwinkel – möglicher Schlaganfall
- Plötzlich starker Kopfschmerz, Sehverlust, Bewusstseinstörung

Zeitnah zu uns kommen bei:

- Blutdruck wiederholt über 180/110 mmHg trotz Therapie
- Stark erhöhtem Blutzucker (> 300 mg/dl) mit Übelkeit oder Durst
- Neu aufgetretenen Wassereinlagerungen (geschwollene Beine)

Termin & Kontakt

Hausärzte Langen
Dr. Jan-Ove Sanders
Facharzt für Allgemeinmedizin

Online-Terminbuchung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Wir sind für Sie da.