

# Metabolisches Syndrom

dem Thema befassen. Wer die Diagnose erhält, kann davon ausgehen, dass er ein großes Risiko eingeht, einen Typ-2-Diabetes-mellitus zu entwickeln oder sich lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen zuzuziehen.

**Wie damit umgehen?** Die Betroffenen befinden sich in einem Teufelskreis: Dem Körper werden stetig mehr Kalorien zugeführt als verbraucht werden. Anfangs vielleicht noch „im Rahmen“, sind es irgendwann einfach zu viele Kilos, die partout nicht mehr weichen wollen. Behäbigkeit und Frustration bedingen sich gegenseitig, und der innere Schweinehund obsiegt im Kampf gegen Bewegungsnotwendigkeit. Ausführliche Tipps zu Vorsorge und Behandlung geben die „Internisten im Netz“ unter **SLO5**, Suche „Metabolisches Syndrom“.

**Body-Mass-Index** Um effektiv gegenzusteuern, müssen in erster Linie Kalorien und damit Kilogramm reduziert werden, denn diese haben eine Art Schrittmacherfunktion für die Haupterkrankungen. An gesünderer und leichter Ernährung sowie sportlicher Betätigung führt also kein Weg vorbei. Dabei kann der Body-Mass-Index (BMI) immerhin eine Orientierung sein. In keinem Fall darf natürlich der Arzt vergessen werden, denn nur dieser kann untersuchen und exakt bestimmen, welche Maßnahmen für welchen Körper angemessen sind. Helfen Sie aber Ihrem Kunden auf die Sprünge, indem Sie für ihn unter **SLO6** seinen BMI ermitteln und

Die Gründe für eine übermäßige **Bauchfettansammlung** können vielschichtig sein und sind nicht immer ausschließlich auf unkontrollierten Konsum dickmachender Substanzen zurückzuführen.

**A**ls äußeres Merkmal gut sichtbar, kann ein runder Bauch auf das „Metabolische Syndrom“ hinweisen. „Metabolisch“ bedeutet „den Stoffwechsel betreffend“, **SLO1**, Suche „Metabolisches Syndrom“. Es wird auch „Tödliches Quartett“ oder „Wohlstandssyndrom“ genannt. Dies steht für vier ineinandergrei-

fende Krankheiten, wie Sie unter **SLO2**, „Medikamente“, „Glossar“, „M“ erfahren: gestörter Kohlenhydratstoffwechsel, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und abdominelle Adipositas.

**Was ist das?** Die Diagnose wird von drei von fünf Faktoren abhängig gemacht. Welche das sind, lesen Sie auf **SLO3** und

der Suche nach „Metabolisches Syndrom“. Unter den infrage kommenden Merkmalen spielt der erhöhte Taillenumfang jedoch eine absolute Rolle, er ist somit eine sogenannte „conditio sine qua non“. Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e. V. hält auf **SLO4**, Suche „MetaBol“, mehrere PDF bereit, die sich mit



© lightwise / 123rf.com

gleichzeitig den Grundumsatz an Kalorien ausrechnen, die sein Körper benötigt. Dieser ist die Energiemenge, die der Körper täglich zur Aufrechterhaltung seiner Vitalfunktionen im Ruhezustand benötigt. Entsprechend ist es nicht schwierig, sich am Kaloriengehalt der Nahrung zu orientieren und mit Bedacht auf den Weg des Abspeckens zu begeben. Fasten ist dabei jedoch sicherlich nicht der richtige Weg. Es reduziert den Grundumsatz, aber Radikalkuren führen meist zu Mangelerscheinungen und zum berühmten Jo-Jo-Effekt, was auf **SL07** ausführlich beschrieben wird.

#### Bewegen und abnehmen

Raten Sie Ihrem Kunden zu einer für ihn geeigneten sport-

lichen Betätigung. Zudem werden Sie ihm einen großen Gefallen tun, wenn Sie ihm nützliche Tipps zum Abnehmen geben. Hierbei geht es um eine grundsätzliche Ernäh-

rungsumstellung und nicht um Crash-Diäten mit schnellem Reduktionserfolg. Stern.de bezeichnet in einem ausführlichen Artikel auf **SL08**, „Gesundheit“, „Ernährung“,

„Erkrankungen“, die Faktoren Bewegung und Ernährung als „Wunderwaffen“ im Kampf gegen das metabolische Syndrom. Auf **SL09** finden Sie in der Datenbank „Ernährungsinformationen“ einen aufschlussreichen Artikel. Melden Sie sich dazu online zu den lizenzfreien, kostenlosen Datenbanken für Fachkreise an. Oder überlegen Sie sich, ob Sie sich für eine kompetente Beratung in Ernährungsfragen qualifizieren wollen. Wie Sie einen IHK-anerkannten Weiterbildungsabschluss zur „Ernährungs-Fach-PTA“ bekommen, lesen Sie unter **SL10**, „IHK-Lehrgänge“, nach. ■

Barbara Schulze-Frerichs, PTA/  
Ursula Tschorn, Apothekerin

### Übersicht SoftLinks (SL)

- SL01 [www.onmeda.de/...](http://www.onmeda.de/)
- SL02 [www.onmeda.de/...](http://www.onmeda.de/)
- SL03 [http://flexikon.doccheck.com/...](http://flexikon.doccheck.com/)
- SL04 [www.dgpr.de/...](http://www.dgpr.de/)
- SL05 [www.internisten-im-netz.de/...](http://www.internisten-im-netz.de/)
- SL06 [www.bmi-rechner.net/](http://www.bmi-rechner.net/)
- SL07 [http://de.wikipedia.org/...](http://de.wikipedia.org/)
- SL08 [www.stern.de/...](http://www.stern.de/)
- SL09 [www.pharmazie.com/](http://www.pharmazie.com/)
- SL10 [www.wipta.de/...](http://www.wipta.de/)

Die vollständigen Links finden Sie im Internet unter [www.pta-aktuell.de/w/EB107](http://www.pta-aktuell.de/w/EB107)

Anzeige

**Jetzt große TV- und Anzeigenkampagne**

**Neurexan**

- entspannt, beruhigt am Tag
- fördert dadurch Ein- und Durchschlafen

**-Heel**

Neurexan® Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01. Zus.: 1 Tabl. enth.: Arzneil. wirks. Bestandt.: Passiflora incarnata Dil. D2, Avena sativa Dil. D2, Coffea arabica Dil. D12, Zincum isovalerianicum Dil. D4 jeweils 0,6 mg. Sonst. Bestandt.: Magnesiumstearat, Lactose-Monohydrat. Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen und nervöse Unruhezustände. Vorsicht b. anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschw. Gegenanz.: Keine bekannt. Nebenwirk.: Keine bekannt. Bei der Einnahme eines homöopath. Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). Warnhinweis: Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten. Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, [www.neurexan.de](http://www.neurexan.de)