STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

39

Stille Bedrohung bei Übergewicht: Das metabolische Syndrom

Focus : Männergesundheit 39

Stille Bedrohung bei Übergewicht: Das metabolische Syndrom

Was ist das metabolische Syndrom?

Obwohl Millionen in Deutschland an einem metabolischen Syndrom[1] leiden, ist es nur wenigen Menschen bekannt. Es handelt sich dabei nicht um eine einzelne Krankheit, sondern um eine Kombination mehrerer gleichzeitig bestehender Gesundheitsprobleme, die jedes für sich schon das Risiko für schwere Erkrankungen deutlich erhöhen. Treten sie zusammen auf, steigert dies die Gefährdung noch einmal.

Das wichtigste Merkmal des metabolischen Syndroms ist das Übergewicht. Gefährdet sind vor allem Männer mit einem sogenannten Apfelbauch, also mit einer Fettansammlung im Bauchbereich. Denn Übergewicht mit viel Bauchfett kann den Stoffwechsel negativ beeinflussen. (Weitere Informationen in Wissensreihe 06: Übergewicht.)

1 Das Wort metabolisch bedeutet stoffwechselbedingt. Von einem Syndrom spricht man, wenn verschiedene Symptome gleichzeitig auftreten.

Messen Sie doch mal Ihren Taillenumfang! Legen Sie das Meterband ungefähr auf der Höhe Ihres Nabels an. Der Umfang sollte nicht mehr als 94 Zentimeter betragen.

Liegen neben dem erhöhten Taillenumfang noch mindestens zwei der folgenden Faktoren vor, spricht Ihre Ärztin/Ihr Arzt von einem metabolischen Syndrom:

- erhöhter Blutzuckerspiegel
- Bluthochdruck
- ungesunde Blutfettwerte

Häufig bleibt das metabolische Syndrom lange unerkannt und wird erst diagnostiziert, wenn ernsthafte Folgeerkrankungen auftreten. Schätzungen zufolge leiden rund 20 bis 30 Prozent der Deutschen an einem metabolischen Syndrom. Bei über 50-Jährigen könnte der Anteil noch größer sein.

Das metabolische Syndrom ist eine chronische Erkrankung. Die gute Nachricht: Mit einem gesunden Lebensstil kann das Risiko unter Folgeerkrankungen zu leiden erheblich reduziert werden!

Warum ist das metabolische Syndrom gefährlich?

Männer mit einem metabolischen Syndrom haben ein deutlich höheres Risiko für schwere und potenziell lebensbedrohliche Erkrankungen. Dazu zählen insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie koronare Herzkrankheit (Verengung der Herzkranzgefäße), Herzinfarkt oder Schlaganfall. Hauptursache ist die Fettansammlung im Bauchbereich und die damit verbundene Insulinresistenz. Das bedeutet, dass zu wenig Zucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen werden kann, was zu einer Arterienverkalkung (Atherosklerose) führen kann. Dadurch verengen sich die Blutgefäße und das Blut kann nicht mehr ungehindert fließen. Lebensbedrohliche Durchblutungsstörungen können die Folge sein.

Zusätzlich kann das metabolische Syndrom zu Typ-2-Diabetes führen, was wiederum andere gesundheitliche Probleme wie Nierenfunktionsstörungen bis zum Nierenversagen oder Fettleber nach sich ziehen kann.

Auch sexuelle Funktionsstörungen können die Folge sein. Die Kombination aus Arterienverkalkung, Bluthochdruck und Insulinresistenz beeinträchtigt die Blutversorgung der Genitalien, was zu Potenzproblemen führen kann. Eine reduzierte Hormonproduktion, insbesondere des Testosterons, kann das Sexualleben ebenfalls negativ beeinflussen und die allgemeine Lebensqualität verringern. Dies führt oft zu einem weiteren Anstieg von Stress und kann einen Teufelskreis aus gesundheitlichen Problemen in Gang setzen.

Wie kommt es zu einem metabolischen Syndrom?

Das metabolische Syndrom entsteht, wenn mehrere Risikofaktoren zusammenwirken. Dazu gehören zum einen Lebensstilfaktoren wie

1. Bewegungsmangel
2. eine fettreiche, zuckerhaltige und kalorienreiche Ernährung
3. Rauchen
4. chronischer Schlafmangel oder Schlafstörungen
5. langfristiger Stress

Auch Ihr Alter spielt eine Rolle. Mit den Jahren verlangsamt sich der Stoffwechsel, und das Risiko für Bluthochdruck sowie Insulinresistenz nimmt zu. Besteht zudem eine genetische Vorbelastung – also Fälle von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes in Ihrer Familie – erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, ein metabolisches Syndrom zu entwickeln.

Vorbeugen ist besser:
Achten Sie auf

- Ihr Gewicht
- ausgewogene Ernährung
- ausreichende körperliche Aktivität

Erste Warnzeichen ernstnehmen

Das metabolische Syndrom entwickelt sich oft schleichend und bleibt über Jahre hinweg unbemerkt. Nehmen Sie erste Warnsignale daher ernst! Eine schrittweise Gewichtszunahme, vor allem im Bauchbereich, kann ein Hinweis sein, regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Achten Sie dabei auf Risikofaktoren wie Blutzucker, Blutdruck und Blutfettwerte. Dies ist besonders wichtig, wenn in Ihrer Familie Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten oder bei Ihnen bereits Diabetes diagnostiziert wurde. Weitere Warnsignale können sein:

- generelle Müdigkeit bzw. Schlappheit
- Kurzatmigkeit
- starke Kopfschmerzen (können durch Bluthochdruck ausgelöst werden)
- Erektionsstörungen

Ein frühzeitiges Erkennen kann das Fortschreiten des metabolischen Syndroms und die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken verhindern.

Diagnose

Die Diagnose des metabolischen Syndroms erfolgt durch eine Kombination aus Anamnese, körperlicher Untersuchung und Laboruntersuchungen. Der Arzt beginnt damit, Sie nach Ihrer gesundheitlichen Vorgeschichte und Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Bewegung, Alkoholkonsum und Rauchen zu fragen. Anschließend findet eine körperliche Untersuchung statt, bei der der Taillenumfang und der Blutdruck gemessen werden. Zur Bestimmung der relevanten Blutwerte wird Ihnen Blut abgenommen. Dafür sollten Sie mindestens 8 Stunden keine Nahrung zu sich genommen haben. Ein metabolisches Syndrom wird diagnostiziert, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien zutreffen:

- Der Taillenumfang ist größer als 94 cm.
- Die Blutdruckwerte liegen bei 130/85 mmHg oder höher.
- Der Nüchternblutzuckerwert liegt über 100 mg/dl.
- Die Triglyceridwerte[1] liegen über 150 mg/dl.
- Ihr HDL-Cholesterin ist unter 40 mg/dl.

Liegt eine Diagnose vor, können weiterführende Untersuchungen wie Herz-Ultraschall, EKG und zusätzliche Bluttests folgen, um den Zustand der Leber und Nieren zu bewerten.

Wie geht es weiter?

Nach der Diagnose sollte die Behandlung sofort beginnen, um Risikofaktoren zu senken und Folgeerkrankungen zu verhindern. Jetzt müssen Sie, im wahrsten Sinne des Wortes, aktiv werden und gezielt Veränderungen im Lebensstil umsetzen. Wichtig ist nun, das Gewicht (besonders das Bauchfett) durch eine langfristige Ernährungsumstellung und regelmäßige körperliche Aktivität zu reduzieren. Es wird außerdem empfohlen, auf das Rauchen zu verzichten.

Nicht immer sind Lebensstiländerungen allein ausreichend, um die Risikofaktoren des metabolischen Syndroms zu kontrollieren. In diesen Fällen kann eine medikamentöse Therapie erforderlich sein, um zum Beispiel den Blutdruck, die Blutfettwerte oder den Blutzucker zu senken.

1 Triglyceride sind eine Art von Fett im Blut, die bei zu hohen Werten das Risiko für Atherosklerose (Arterienverkalkung) erhöhen.

Ernährungsumstellung: Gesünder essen

Kalorienreduzierte Ernährung
Bei Übergewicht ist eine Gewichtsreduktion das oberste Ziel.

Verzichten Sie auf gesättigte Fette und Transfette
Diese Fette kommen vor allem in frittierten und stark verarbeiteten Lebensmitteln vor. Besser sind ungesättigte Fette aus Nüssen, Fisch und pflanzlichen Ölen.

Vermeiden Sie Zucker und raffinierte Kohlenhydrate
Hierzu gehören zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten und Weißmehlprodukte.

Bauen Sie gesunde Basics ein
Setzen Sie auf viel frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Proteine (wie Fisch, Geflügel, Eier) und gesunde Fette (wie Avocado, Nüsse und Olivenöl).

Vermeiden Sie industrielle Lebensmittel
Verzichten Sie möglichst auf Fertiggerichte und stark verarbeitete Lebensmittel. Sie enthalten oft viel Zucker, Salz und ungesunde Fette.

Üben Sie bewusstes Essen
Nehmen Sie sich Zeit für Mahlzeiten, konzentrieren Sie sich darauf, was und wie Sie essen – das hilft auch, das Sättigungsgefühl besser wahrzunehmen.

Trinken Sie ausreichend Wasser
Täglich etwa 2-3 Liter Wasser trinken hilft, den Stoffwechsel zu unterstützen und Heißhungerattacken zu vermeiden. Trinken Sie möglichst wenig Alkohol.

Eine moderate Gewichtsabnahme von 5–10 % des Körpergewichts kann bereits deutliche Verbesserungen bewirken! !

Mehr Bewegung im Alltag

Workout-Routinen finden:
Setzen Sie auf eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Empfohlen werden mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche, sei es zügiges Gehen, Schwimmen oder Radfahren. Planen Sie zusätzlich zwei- bis dreimal pro Woche Krafttraining ein.

Plan in den Alltag integrieren:
Legen Sie fixe Zeiten für Bewegung fest, die realistisch sind.
Zusammen aktiv werden: Training mit Freunden oder Kollegen kann motivieren und macht mehr Spaß.

Bewegungstracker verwenden:
Ein Fitness-Tracker oder eine App können helfen, den Fortschritt zu verfolgen, und sie motivieren.

Wenn die Zeit fehlt, um regelmäßig Sport zu treiben, integrieren Sie Bewegung in den Alltag: Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, gehen Sie bei kurzen Wegen zu Fuß, oder steigen Sie eine Station früher aus und gehen den Rest.

Stressmanagement und Erholung

Ausreichend Schlaf:
Versuchen Sie, 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht zu bekommen, da ausreichend Schlaf wichtig für die allgemeine Gesundheit ist.

Mental entspannen:
Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder einfach mal die Lieblingsmusik hören helfen, das Wohlbefinden zu steigern und Stress abzubauen.

Planen Sie kurze Pausen während des Tages ein, um Stress abzubauen und Energie zu tanken.

Bleiben Sie am Ball

Das metabolische Syndrom ist ein chronischer Zustand und erfordert eine kontinuierliche medizinische Betreuung. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen des Gewichts, der Blut– und Cholesterinwerte sind notwendig, um den Fortschritt zu überwachen und die Behandlung bei Bedarf anzupassen. In manchen Fällen sollten Herz-Kreislauf-Risiken regelmäßig überprüft werden, etwa durch EKGs oder Belastungstests.

So kann eine Lebensstiländerung klappen

Den inneren Schweinehund zu überwinden ist oft der größte Stolperstein bei einer Lebensstiländerung. Hier sind einige Strategien, um ihn langfristig zu überlisten und gesunde Gewohnheiten im Alltag zu verankern:

Kleine Schritte: Setzen Sie sich kleine, konkrete und erreichbare Ziele, z. B. „dreimal die Woche 20 Minuten spazieren gehen“ oder „Limonade durch Wasser ersetzen“. Kleine Schritte sind leichter durchzuhalten und geben schnelle Erfolgserlebnisse. Wiederholen Sie die neuen, kleinen Gewohnheiten täglich. Es dauert in der Regel mindestens drei Wochen, bis eine Aktivität zur Routine wird und dann fast automatisch passiert. Anschließend beginnen Sie mit dem nächsten kleinen Schritt.

Strategisch denken und den Schweinehund austricksen: Überlegen Sie sich im Voraus, was Sie machen, wenn der Schweinehund zum Vorschein kommt. Zum Beispiel: „Wenn ich keine Lust auf das Fitnessstudio habe, mache ich stattdessen ein kurzes Workout zu Hause“ oder „Wenn ich auf Süßes Appetit habe, esse ich zuerst eine Portion Obst.“ Manchen hilft es sich vorzustellen, wie gut (und stolz) man sich nach einem Training oder einer gesunden Mahlzeit fühlt.

Finden Sie eine Routine: Es wird immer Tage geben, an denen der Schweinehund stärker ist. Rückschläge gehören dazu – das Wichtigste ist, am nächsten Tag wieder dranzubleiben.

Denken Sie positiv - Sie schaffen das! Seien Sie geduldig mit sich. Veränderungen brauchen Zeit. Ein gesunder Lebensstil ist eine Reise, und jeder kleine Schritt ist ein Fortschritt.

Weiterführende Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung:
  www.dge.de
- Das Diabetesinformationsportal:
  www.diabinfo.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
  www.gesundheitsinformation.de
- Berufsverband deutscher Internistinnen und Internisten:
  www.internisten-im-netz.de

Das könnte Sie auch interessieren - weitere Themen aus der „Wissensreihe Männergesundheit“

04 Ernährung
05 Bluthochdruck
06 Übergewicht
07 Herzinfarkt
08 Burnout
09 Diabetes mellitus
13 Bewegung
25 Work-Life-Balance

Diese und weitere Hefte der „Wissensreihe Männergesundheit“ finden Sie unter www.stiftung-maennergesundheit.de/wissensreihe.

Aktiv für die Männergesundheit - der Förderverein der Stiftung Männergesundheit

Werden Sie Mitglied im Förderverein und unterstützen Sie die umfangreiche Aufklärungsarbeit und wichtigen Forschungsprojekte der Stiftung Männergesundheit!

Mit Ihrer Mitgliedschaft fördern Sie die Optimierung der Gesundheitsversorgung sowie die Gesundheitsaufklärung von Männern und unterstützen uns dabei, das Thema Männergesundheit in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung zu rücken.

Werden Sie noch heute Mitglied:
info@stiftung-maennergesundheit.de

Oder unterstützen Sie die Stiftung mit einer Spende!

Ihre Spende hilft!

Stiftung Männergesundheit
IBAN DE33 6005 0101 0405 7281 52
BIC SOLADEST600

www.stiftung-maennergesundheit.de

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch!
Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können.
Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt.

Impressum

Männergesundheit 39 – Stille Bedrohung bei Übergewicht: Das metabolische Syndrom, Stand Dezember 2024

Herausgeber
Stiftung Männergesundheit
Leipziger Straße 116
10117 Berlin
Telefon: 030 652126 0
Telefax: 03643 2468 31
E-Mail: info@stiftung-maennergesundheit.de
www.stiftung-maennergesundheit.de

Spendenkonto
Stiftung Männergesundheit
IBAN: DE33 6005 0101 0405 7281 52
BIC: SOLADEST600
BW-Bank

Wissenschaftliche Leitung
Prof. Dr. med. Till Hasenberg, Chefarzt für Allgemein-, Viszeralchirurgie und Koloproktologie, Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen

Text
Davida Drescher, Konzept & Text, Berlin

Gestaltung
Davida Drescher, Konzept & Text, Berlin; Klapproth & Koch GmbH

Fotos:
©grinny, Adobe Stock; © FotoDesignP, Adobe Stock; ©Synaptic Studio, Adobe Stock; ©New Africa, Adobe Stock; ©PhotoSG , Adobe Stock; ©dave cornish, Adobe Stock; ©Игорь Жуков, Adobe Stock; ©Volodymyr, Adobe Stock

Mit freundlicher Unterstützung durch

Boehringer Ingelheim