



**BNK**

Bundesverband  
Niedergelassener  
Kardiologen e.V.  
www.bnk.de

## Wichtige Informationen von Ihrem Kardiologen

### **Auf ein Wort**

#### **Mehrfachbedrohung für das Herz**

Augenfälligstes Merkmal des so genannten Metabolischen Syndroms ist der apfelförmige Bauch, hinzu kommen aber noch Störungen des Zucker- und Fettstoffwechsels sowie ein erhöhter Blutdruck. Wenn neben der Leibesfülle („Bauchspeck“) noch zwei weitere der genannten Risikofaktoren anzutreffen sind, steht die Diagnose. Dass diese Bündelung von Risiken auch als „tödliches Quartett“ bezeichnet wird, lässt erahnen, dass dies kein glückliches Ende signalisiert, sondern Alarmstufe 1. Das Herz-Kreislaufsystem wird gewissermaßen einer mehrfachen Bedrohung ausgesetzt.



Abb. aus: PROPRACTIS Kardiologie

---

## **Metabolisches Syndrom: Ein Risikobündel muss aufgeschnürt werden**

*Ob hinter dem Metabolischen Syndrom eine gemeinsame Ursache steckt oder mehrere Ursachen zufällig zusammentreffen, wird zwar von den Wissenschaftlern heftig diskutiert und in den Medien auch als „Streit unter den Forschern“ vermeldet, spielt aber für die praktische Medizin keine wesentliche Rolle.*

### **Unterschiedliche Definitionen, gleiche Konsequenzen**

Denn ob ein Stoffwechseldefekt oder mehrere zum Vollbild des Metabolischen Syndroms führen, hat auf die Behandlungsstrategie keinen Einfluss. Verschiedene

Fachgesellschaften haben auch unterschiedliche Definitionen für das Metabolische Syndrom veröffentlicht, auch das ist zweitrangig für die Versorgung, denn der Arzt orientiert sich ohnehin an der vorliegenden Risikokonstellation.

### **Diagnose auf den ersten Blick**

Das Metabolische Syndrom gehört also zu jenen Erkrankungen, die der Arzt manchmal schon auf den ersten Blick erfassen kann, ohne dass wissenschaftlich alle Zusammenhänge enträtselt wurden. Das führt zwar manchmal zu unterschiedlichen Erklärungsversuchen und auch zur Verunsicherung bei Ärzten und Patienten, braucht es aber eigentlich nicht, denn klar ist:



- Übergewicht, vor allem extremes Übergewicht (Adipositas) muss reduziert werden, ebenso wie
- der erhöhte Blutdruck.
- Die Fettstoffwechselstörung ist mit den geeigneten Medikamenten zu behandeln, in der Regel mit Statinen.
- Der Diabetes erfordert ohnehin eine intensive und konsequente Betreuung. Liegt noch kein Diabetes vor, ist es ratsam zu prüfen, ob eine Diabetes-Vorstufe nachweisbar ist, eine Störung des Glukosestoffwechsels. Mit einfachen Mitteln könnte nämlich verhindert werden, dass es zum Diabetes kommt: Mit vermehrter körperlicher Aktivität und wohl bedachter Ernährung (mit Zielrichtung Gewichtsreduktion).

Dass der Arzt das Metabolische Syndrom schon vermuten kann, wenn der Patient oder die Patientin das Sprechzimmer betreten, liegt an seiner Erfahrung. Er weiß, dass manche „Äußerlichkeiten“ häufig mit Stoffwechselentgleisungen einhergehen. Er weiß aber auch, dass dick nicht gleich dick bedeutet: Breite und gut gepolsterte Hüften – die birnenförmige Körperform, die häufig bei Frauen anzutreffen ist – ist weitaus weniger riskant als die Ansammlung der Fettwalzen am Bauch, die Apfelform.

## **Immer wieder: mehr bewegen, vernünftiger essen**

Diese konservativen Maßnahmen sollten Basis aller therapeutischen Bemühungen sein, denn sie können auch erreichen, dass der Blutdruck zumindest leicht absinkt und auch die Fettstoffwechselstörung gebessert wird. Dass weniger Übergewicht das Herz entlastet und auch die Gelenke, sei nur nebenbei erwähnt.

## **Häufiger als vermutet**

Auch wenn das Metabolische Syndrom zunächst durch die barocken Körperformen auffällt, handelt es sich also keineswegs um ein kosmetisches Problem, das man auf

die leichter Schulter nehmen kann. Die europäische DECODE-Studie kam zu dem Ergebnis, dass das Metabolische Syndrom auch unabhängig vom Vorliegen eines Diabetes mit einem doppelt bis dreifach höheren Risiko für eine tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankung verbunden ist. Groben Schätzungen zufolge sind etwa 20 bis 25 % der deutschen Bevölkerung im Alter zwischen 45 und 65 Jahren vom Metabolischen Syndrom betroffen. Tendenz: steigend.

## **Das Herz-Kreislaufsystem überprüfen lassen**

Eine entscheidende Konsequenz aus der Diagnose Metabolisches Syndrom muss sein, möglichst früh überprüfen zu lassen, wie es um das Herz-Kreislaufsystem steht, ob etwa bereits eine koronare Herzkrankheit oder gar eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) vorliegt. Dann nämlich sollte z. B. der niedergelassene Kardiologe, eventuell zusammen mit einem Diabetologen, den Behandlungsplan festlegen, um keine Heilchancen zu verpassen.

Der niedergelassene Kardiologe ist für einen solchen „Herz-Check“ bestens gerüstet. Er verfügt über diagnostische Verfahren, die zuverlässige Auskünfte darüber geben können, ob etwa eine Erkrankung der Herzkranzgefäße oder aber eine Herzschwäche vorliegt, ohne dass hierfür gleich ein Herzkatheter geschoben werden müsste.

Ein Belastungstest auf dem Fahrradergometer oder aber eine Ultraschalluntersuchung des Herzens kommen beispielsweise hierfür in Frage. Das Elektrokardiogramm (EKG) reicht dafür meistens nicht aus.

## **Impressum**

**Redaktion:** Dr. med. Rolf Dörr, Dresden, Pressesprecher des BNK, Dr. med. Jochen Aumiller, München (V.i.S.d.P.)

**Layout:** Fromm & Fromm GmbH