



Das tödliche Quartett in die Flucht schlagen

Das Metabolische Syndrom und seine Folgen

Liebe Patientin, lieber Patient.

Unser Anliegen in dieser Broschüre ist, **Sie** um einen über die Ursachen, sowie die schwerwiegenden Folgen des *Metabolischen Syndroms* - auch bekannt als „das tödliche Quartett“ - aufzuklären. In den Industrienationen ist diese gefährliche Kombination seit Jahren auf dem Vormarsch. In Deutschland sind **25%** der Bevölkerung betroffen! Tendenz steigend.

Es liegt uns vor allem am Herzen, **Ihnen** die Möglichkeiten aufzuzeigen, diesen Gefahren für Ihre Gesundheit entgegenzuwirken. Präventiv, ehe Ihr Körper bereits Schaden genommen hat.

Mit uns. Für Ihre Gesundheit.

Ihre Internisten und Kardiologen

Dr. med. Andreas Suska
Dr. med. Bernd Hauer
Dr. med. Claus-Henning Wolde
Dr. med. Peter van Bodegom



Unsere Praxis ist Mitglied des BNK
Bundesverband Niedergelassener Kardiologen



So erreichen Sie uns in Ihrer Region



KARDIO - MED3

ÄRZTEHAUS WEST - HEIDELBERG
KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE
PULMOLOGIE UND SPORTMEDIZIN

Franz-Knauff-Straße 2-4, 69115 Heidelberg
Tel. 06221 - 87 31 31



INNERE-MED3

DREHSCHLEIBE - WALLDORF
KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE
PULMOLOGIE UND SPORTMEDIZIN

Bahnhofstraße 1-3, 69190 Walldorf
Tel. 06227 - 87 18 400



KARDIO - MED3

MED-CENTER - HOCKENHEIM
KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE
PULMOLOGIE UND SPORTMEDIZIN

Reilinger Straße 2, 68766 Hockenheim
Tel. 06205 - 94 95 0



LUNGE - MED3

ALTSTADT - HEIDELBERG
INNERE MEDIZIN, PULMOLOGIE

Friedrich-Ebert-Anlage 30
69117 Heidelberg
Tel. 06221 - 90 55 320

www.KARDIO-MED3.de

Metabolisches Syndrom - Info

Das Metabolische Syndrom
und das Herz



Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft (UEBAG)

Dr. med. Andreas Suska
Dr. med. Bernd Hauer
Dr. med. Claus-Henning Wolde
Dr. med. Peter van Bodegom

www.KARDIO-MED3.de



Metabolisches Syndrom - Patienteninformation



Was versteht man unter Metabolischem Syndrom?

Der Begriff ist eine Sammelbezeichnung für vier verschiedene Krankheiten und Risikofaktoren, die zu schwerwiegenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können. Ein Metabolisches Syndrom liegt dann vor, wenn sich zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel zwei der folgenden Parameter gesellen:

Bluthochdruck:

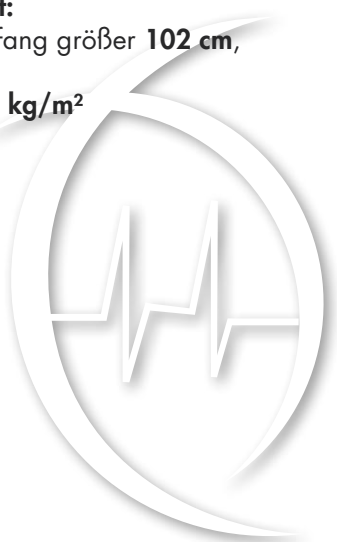
Blutdruck $\geq 140/90$ mmHg

Erhöhte Blutfettwerte:

Triglyceride > 150 mg/dl und
HDL-Cholesterin ≤ 40 mg/dl (bei Männern)
HDL-Cholesterin ≤ 50 mg/dl (bei Frauen)

Bauchbetontes Übergewicht:

Bei Männern Taillenumfang größer **102 cm**,
bei Frauen über **88 cm**
und/oder ein **BMI > 30 kg/m²**



Worin liegen die Ursachen des Metabolischen Syndroms?

Auf nur zwei Wörter kann man die Ursachen reduzieren:

- **Fehlernährung**
- **Bewegungsmangel**

Zwei Wörter mit gefährlicher Sprengkraft.

Wieso ist das Metabolische Syndrom so gefährlich?

Das Herz-Kreislauf-System ist durch die Häufung der Risikofaktoren beim Vorliegen des Metabolischen Syndroms einer Mehrfachbedrohung ausgesetzt. Bei diesem tödlichen Quartett ist das kardiovaskuläre Risiko etwa vierfach erhöht und die Gesamtsterblichkeit um das Zwei- bis Dreifache gesteigert.

Das Gefährliche: Jede Krankheit für sich stellt schon ein Risiko für schwere Gefäßerkrankungen (Schlaganfall, Herzinfarkt) dar - treten diese jedoch in Kombination auf, verstärken sie sich.

Selten treten sie unabhängig voneinander auf. Welche Krankheit lag zuerst vor? Welche hat welche begünstigt? Meist gibt es keine klare Antwort. Vielfache Wechselwirkungen. Eine gefährliche Mischung. Oftmals leider eine tödliche.

Was kann ich tun?

Der Schlüssel zur Bekämpfung des tödlichen Quartetts liegt beim Patienten. Bei Ihnen. So wie sich die Ursachen auf zwei Wörter reduzieren lassen, ist die wirkungsvollste Therapie auch einfach in Worte zu fassen:

- **Gewichtsreduktion**
- **Vernünftige, ausgewogene Ernährung**
- **Steigerung der körperlichen Aktivität**

Dieses Dreigestirn schlägt seinen Gegner in die Flucht.

Von entscheidender Wichtigkeit ist, dass Sie sich von Ihrem Hausarzt oder Kardiologen Ihr persönliches Risikoprofil erstellen lassen. Lautet die Diagnose Metabolisches Syndrom, sollte das Herz-Kreislauf-System auf etwaige bereits bestehende Folgeerkrankungen untersucht werden und in Abstimmung mit Ihrem Arzt eine Behandlung der vorliegenden Krankheiten begonnen werden.

Gleichzeitig sollten Sie mit der wichtigsten und wirkungsvollsten Therapie selbst beginnen: einer gesunden Lebensführung mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung.