



M *Erschienen in MM-Ausgabe 33*
M *13. August 2012*

Autor

Evelin Hartmann

Fotograf

Tina Steinauer

[Home](#) > [Leben](#) > [Gesundheit](#) > Die Krankheit vor der Krankheit

Die Krankheit vor der Krankheit

Eine Million Menschen in der Schweiz leidet an Übergewicht, Bluthochdruck, einer Insulinresistenz oder an schlechten Fettwerten. Kurz: Die Betroffenen leiden am metabolischen Syndrom, der Vorstufe zu einem Diabetes. Mit einer sinnvollen Prävention kann das Risiko eines Ausbruchs jedoch minimiert werden.

Die Krankheit vor der Krankheit, so nennen Experten das metabolische Syndrom, denn der medizinische Überbegriff für Gesundheitsstörungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, schlechte Fettwerte sowie Insulinresistenz gilt als Vorstufe von Diabetes mellitus, dem Typ-2-Diabetes.

Bis Diabetes ausbricht, können jedoch Jahre vergehen. Zeit, in der Betroffene handeln könnten, wenn sie die Anzeichen erkennen und ernst nehmen würden.

Martin Böni-Malher (61) aus Näfels GL hat zu lange gewartet. «Mit 40 habe ich mir das Rauchen abgewöhnt und gleichzeitig angefangen zu ungesund und viel zu viel zu essen», erinnert sich der Sigrister, «vor allem jede Menge Schokolade.» Zehn Jahre später wog der 1,65 Meter grosse Mann 85 Kilo, war übergewichtig, litt unter Bluthochdruck und zu hohen Cholesterinwerten. Ein eindeutiges Warnsignal. Geändert habe er trotzdem nichts.

Das Bauchfett ist verantwortlich für zu hohe Zuckerwerte im Blut

Viele Menschen essen heute zu fettig und kalorienhaltig und bewegen sich zu wenig,

fasst Christoph Henzen, Chefarzt am Kantonsspital Luzern, Bereich Endokrinologie-Diabetologie, die Hauptursache für das metabolische Syndrom und damit für Diabetes Typ 2 zusammen.

«Mit der Zeit führt ein solcher Lebensstil nicht selten zu einer Insulinresistenz, dem Auslöser des metabolischen Syndroms», so der Mediziner. Besonders das Bauchfett spiele hierbei eine gewichtige Rolle.

Ernährungsberatung und Sport hätten mir vieles erspart. – Martin Böni-Malher

Der dicke Fettmantel um die inneren Organe wirkt wie eine Drüse und produziert Stoffe, die Entzündungen fördern und die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin senken. Das Insulin wirkt nicht mehr richtig, und die Körperzellen können nicht mehr ausreichend Zucker aus dem Blut aufnehmen.

Die Folgen: In den Körperzellen entsteht ein Mangel an Glukose, während die Glukosekonzentration im Blut steigt. Durch die hohen Zuckerwerte im Blut verändert sich das Gerinnungssystem. Das Blut gerinnt schneller und kann die Gefässe leichter verschliessen. Der Blutdruck der betroffenen Person steigt, die Cholesterin- und Fettwerte verschlechtern sich.

Ein metabolisches Syndrom muss nicht in einem Diabetes enden

In der Schweiz leben mittlerweile etwa 250'000 Diabetiker, so die Statistik. Die Anzahl Menschen, die an einem metabolischen Syndrom leidet, schätzen Mediziner wie Christoph Henzen auf rund eine Million. Dabei könnte ein Ausbruch der Diabetes bei ihnen noch verhindert werden.

«Wer 100 Kilogramm wiegt und nur fünf Kilogramm abnimmt, würde schon einen grossen Effekt erzielen», ist sich Henzen sicher. Zu einer gesünderen, kalorien- und fettarmen Ernährung müsste dann noch körperliche Aktivität kommen. 30 Minuten Bewegung am Tag sind ausreichend, sagen Experten.

Aber auch, wenn die Krankheit einmal ausgebrochen ist, kann man etwas tun. Bei Martin Böni-Malher wurde im Herbst 2008 Diabetes diagnostiziert. Er bekam Medikamente verschrieben, musste täglich Insulin spritzen. Und er besuchte die Diabetes-Beratungsstelle des Kantonsspitals Glarus. «Das hat mir sehr geholfen, denn dort half man mir, meine Lebensgewohnheiten zu ändern», erinnert sich Böni-Malher.

Mit einem gesunden Lebensstil kann man sich die Medis sparen

Heute ernährt sich der 61-Jährige gesund und fährt mit dem Velo zur Arbeit, jeden Tag vier Kilometer hin und wieder zurück. Er kann gut leben mit dem Diabetes, sagt er. Medikamente braucht er dank seines gesunden Lebensstils keine mehr. Trotzdem würde er rückblickend einiges anders machen. «Das Rauchen würde ich immer noch aufgeben», sagt er und lacht. «Aber gegen meine Essgelüste würde ich früher gegensteuern, mit einer Ernährungsberatung und mehr Sport. Das hätte mir viel erspart.»

Kommentar verfassen

0 Kommentare

Copyright © 2011 Migros-Genossenschafts-Bund. All rights reserved.