



## Metabolisches Syndrom und Verhaltensänderungen

# Das tödliche Quartett besiegen

**Ein metabolisches Syndrom** aus Übergewicht, Bluthochdruck sowie gestörtem Fett- und Glukosestoffwechsel erhöht das Risiko eines Patienten für Herz- und Gefäßerkrankungen sowie Typ-2-Diabetes. Je früher die Symptome erkannt und behandelt werden, desto eher lassen sich die Folgeerkrankungen abmildern oder sogar verhindern.

**D**as metabolische Syndrom ist durch vier Krankheitsbilder gekennzeichnet, von denen jedes die Blutgefäße schädigt und das Risiko für

Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht:

- starkes Übergewicht mit meist bauchbetonter Fetteinlagerung (Adipositas)
- Bluthochdruck
- erhöhter Blutzuckerspiegel (gestörter Zuckerstoffwechsel in Form einer Insulinunempfindlichkeit bzw. -resistenz)
- gestörter Fettstoffwechsel

Dazu können weitere Symptome wie erhöhte Harnsäure, verstärkte Blutgerinnung und erhöhte Entzündungsbereitschaft kommen.

Da beim metabolischen Syndrom mehrere dieser gefäßschädigenden Faktoren gleichzeitig auftreten, steigt das Risiko

für Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch einmal. Es ist bei Patienten mit metabolischem Syndrom um das Vierfache erhöht, die Sterblichkeit um das Zweibis Vierfache.

### Ursachen des metabolischen Syndroms

Das metabolische Syndrom ist eine sehr häufige Krankheit – nach Schätzungen sind in Deutschland bis zu 25 % der Bevölkerung betroffen, Männer und Frauen in gleicher Weise. Am häufigsten findet sich das metabolische Syndrom bei über 60-Jährigen. Hauptursachen für das metabolische Syndrom sind ungesunde Lebens- und Ernährungsgewohnheiten (siehe Abb. Seite 9):

- Übergewicht
- zu wenig körperliche Bewegung

- zu fett- und cholesterinhaltige Nahrung
- erhöhter Alkoholkonsum
- erhöhter Kochsalzkonsum
- Rauchen

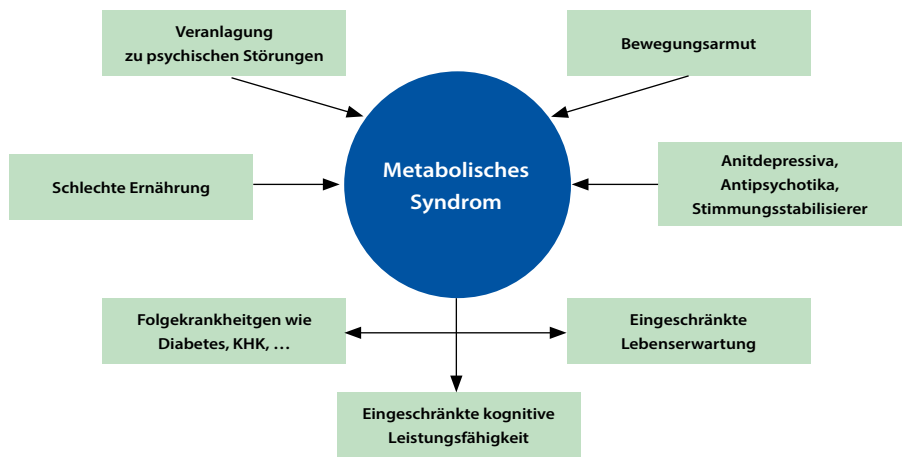
Auch eine depressive Grunderkrankung kann das Auftreten eines metabolischen Syndroms fördern. Beide sind durch die gleichen Symptome wie viel Fettgewebe im Bauchbereich, Insulinresistenz und eine erhöhte Konzentration an entzündungsfördernden Botenstoffen gekennzeichnet. Die depressive Erkrankung trägt zudem häufig zu einem bewegungsarmen Lebensstil bei und erschwert Verhaltensänderungen. Häufig wird der Grundstein für ein späteres metabolisches Syndrom bereits in der Kindheit gelegt. Falsch erlerntes Essverhalten bleibt in vielen Fällen ein Leben lang bestehen und bedroht die Gesundheit des Patienten. Kinder adipöser Eltern sind mit erhöhter Wahrscheinlichkeit später selbst übergewichtig. Darüber hinaus gibt es auch eine genetische Veranlagung für das Auftreten eines metabolischen Syndroms.

Um ein metabolisches Syndrom zu erkennen, sollte man die körperlichen Risikofaktoren wie Übergewicht und Bewegungsarmut im Auge haben. Zudem sollten Blutdruck und Bauchumfang gemessen und Laboruntersuchungen veranlasst werden, um den Fett- und Glukosestoffwechsel zu dokumentieren. Angesichts häufiger Komorbiditäten sollten Fragen zu Depression und sozialen Ängsten gestellt werden.

### Behandlungsoptionen

Lebensstilbedingte Krankheiten lassen sich nicht nur vermeiden (Primärprävention), sie lassen sich durch frühzeitige Diagnostik und Therapie oft auch wieder beseitigen (Sekundärprävention). Bei der Behandlung des metabolischen Syndroms gilt es vor allem, Folgekrankheiten zu verhindern. Zu den Zielen gehört es, das Körpergewicht zu reduzieren, die Blutfette zu senken und das Auftreten eines manifesten Diabetes mellitus zu verhindern.

Dazu müssen Patienten ihr Verhalten ändern, vor allem hinsichtlich Ernährung und Bewegung. Beides dauert seine Zeit und wirkt sich in der Regel erst nach einigen Monaten aus. Ziel ist weniger ein kurzfristiger Gewichtsverlust, sondern eine dauerhafte Anpassung des Stoffwechsels. Regelmäßige Labor- und Blutdruckkontrollen können diesen Prozess unterstützen. Starre



Ursachen und Folgen eines metabolischen Syndroms.

Kontrollmaßnahmen werden durch individuelle Behandlungsschritte ersetzt. Dabei ist es sinnvoll, die Angehörigen einzubeziehen.

Die Bewegungstherapie sollte möglichst konkret „verordnet“ werden: „Betreiben Sie dreimal wöchentlich eine Ausdauersportart mit einer Dauer von anfangs 15 Minuten, z. B. Radfahren, mit einer Pulsfrequenz von ca. 120 Schlägen pro Minute.“ Hat der Patient erst mal den Einstieg geschafft, sollte er sein Programm jede Woche um fünf Minuten steigern, bis er bei 45–60 Minuten pro Trainingseinheit angelangt ist. Geeignet sind Ausdauersportarten wie Joggen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen.

Es muss aber gar nicht unbedingt „echter“ Sport sein. Schon Spaziergänge, Treppensteigen oder Gartenarbeit wirken sich positiv auf die Symptome des metabolischen Syndroms aus. Die Belastung sollte dabei moderat sein, empfohlen werden 50–60 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit.

Als MFA unterstützen Sie den Prozess der Verhaltensänderung, indem Sie bei den regelmäßigen Terminen Blutdruck, Taillenumfang und den Body-Mass-Index bestimmen. Das erlaubt es Ihnen auch immer, mit dem Patienten über Fortschritte und Probleme seiner Therapie zu sprechen. Loben Sie den Patienten für seine Erfolge und zeigen Sie Verständnis für Misserfolge.

## Arriba: Gemeinsam den richtigen Weg finden

**Nicht jeder Patient kommt mit jeder Intervention zurecht.** Daher ist es wichtig, mit dem Patienten zusammen herauszufinden, welche Optionen er am besten umsetzen kann. Diese „partizipative“ Entscheidungsfindung ist das am weitesten entwickelte Konzept der Patientenbeteiligung, erfordert aber von den Patienten und vom Praxisteam hohe kommunikative Fähigkeiten. Eine gut aufbereitete Entscheidungshilfe wie die Software Arriba kann den Prozess maßgeblich unterstützen. Das Wort Arriba ist ein Akronym, das den typischen Gesprächsverlauf verdeutlicht:

- A** Aufgabe gemeinsam definieren: Welche Ziele sollen erreicht werden?
- R** Risiko subjektiv beurteilen: Welche Vorstellungen hat der Patient?
- R** Risiko objektiv beurteilen.
- I** Informieren über Möglichkeiten.
- B** Bewertung der Möglichkeiten anhand der objektiven und subjektiven Faktoren.
- A** Absprache über weiteres Vorgehen. Das Modul „Kardiovaskuläre Prävention“ der Software kann von Hausarztpraxen kostenlos bezogen werden. Mehr Info unter:

[www.arriba-hausarzt.de](http://www.arriba-hausarzt.de)

### Hoher Nutzen

Werden Patienten ihr metabolisches Syndrom wieder los, sinkt ihr Gesundheitsrisiko deutlich. Das zeigt auch eine 2019 veröffentlichte koreanische Studie mit 9,6 Millionen Teilnehmern, die sich im Abstand von jeweils zwei Jahren dreimal einem Check-up unterzogen hatten. Bei denen, die in allen drei Untersuchungen ein metabolisches Syndrom hatten, ereigneten sich bis zum Studienende viermal so viele kardiovaskuläre Ereignisse wie bei Personen ohne das Syndrom. Am zweithöchsten war die Rate bei Personen, die das Problem erst entwickelten, am zweitniedrigsten dagegen bei solchen, die es wieder losgeworden waren.