

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Körperlich aktiv gegen das Metabolische Syndrom

Gesundheit
zum
Mitmachen



Der Begriff **Metabolisches Syndrom** umfasst krankhafte Veränderungen unseres Stoffwechsels, die Vorstufen von Zivilisationskrankheiten (wie beispielsweise Diabetes oder Übergewicht) sind. Vereinfacht ausgedrückt, liegt ein Metabolisches Syndrom vor, wenn erhöhte Werte für Blutdruck, Blutzucker und -fette gemessen werden und der Bauchumfang erhöht ist. Bei Männern liegt die Grenze über 96 cm, bei Frauen über 88 cm Bauchumfang. Das Metabolische Syndrom ist zum Teil genetisch bedingt, zu einem anderen Teil jedoch durch unseren Lebensstil beeinflussbar. In Deutschland sind etwa 20 % der Bevölkerung an einem Metabolischen Syndrom erkrankt. Diese Personen haben ein erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Vorkommen des Metabolischen Syndroms in Bad Schönborn

2010 wiesen die Hälfte aller Teilnehmer über 63 Jahre der Bad Schönbornstudie „Gesundheit zum Mitmachen“ ein Metabolisches Syndrom auf. Seit 1992 waren die Männer stets häufiger betroffen als die Frauen. Betrachtet man nun die einzelnen Risikofaktoren des Metabolischen Syndroms, so zeigt sich, dass der Bauchumfang sowohl bei Männern als auch bei Frauen bis zum Alter von 65 ansteigt und dann konstant bleibt. Zudem hatte ein Fünftel der Teilnehmer über 73 Jahre einen Diabetes mellitus.



Man weiß, dass körperliche Aktivität vor der Entstehung des Metabolischen Syndroms schützen kann. Empfohlen wird, 150 Minuten pro Woche körperliche aktiv zu sein. Hierunter versteht man sportliche Aktivität wie Walken, Joggen oder Radfahren, aber auch körperliche Aktivität im Alltag wie Haushalts- oder Gartenarbeiten, bei denen man ins Schwitzen kommt.

In der Bad Schönbornstudie zeigt sich, dass 2010 nur etwa jeder siebte Teilnehmer über 150 Minuten körperlich aktiv war. Die größte Gruppe waren jedoch die sportlich völlig Inaktiven: jeder Zweite treibt überhaupt keinen Sport.

Körperliche Aktivität zahlt sich aus in Bad Schönborn

Ergebnisse der Bad Schönbornstudie „Gesundheit zum Mitmachen“ bestätigen jedoch die positive Wirkung von körperlicher Aktivität zur Vermeidung des Metabolischen Syndroms. So haben Teilnehmer, die körperlich inaktiv waren im Vergleich zu denen, die seit 1992 regelmäßig aktiv sind, ein fünfmal größeres Risiko, ein Metabolisches Syndrom zu entwickeln.

„Gesundheit zum Mitmachen“ macht deutlich, dass es sich auszahlt, regelmäßig körperlich aktiv zu sein, um Risikofaktoren für Zivilisationserkrankungen zu vermeiden.

In den nächsten Monaten informieren wir sie weiter über Ergebnisse der Bad Schönbornstudie.

Ihr Gesundheitsteam (Dr. Viola Grabs, Dr. Klaus Bonadt & Prof. Dr. Klaus Bös)

Bildquelle: http://www.aerztezeitung.de/img.ashx?f=/docs/2008/08/28/2141293_149a1001_Home.jpg&w=400