

Dicker Bauch ist schlecht für die Pumpe

Kiel – Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer eins in Europa. Jedes Jahr erleiden mehr als 10000 Menschen in Schleswig-Holstein einen Herzinfarkt, jeden Tag sterben daran etwa 15 Patienten. Dabei wären über 80 Prozent der Infarkte vermeidbar – wenn die Betroffenen gesünder gegessen und sich mehr bewegt hätten. Beim landesweiten Herztag 2007 in Kiel am Sonnabend, 10. November, geben Mediziner praktische Tipps und klären über Zusammenhänge auf. Wem läuft nicht das Wasser im Munde zusammen bei einem deftigen Wintergericht wie Grünkohl mit allerlei leckeren, aber fetten Beilagen? Ob wirklich die schleswig-holsteinische Küche dafür sorgt, dass

ausgerechnet zwischen den Meeren überdurchschnittlich viele Übergewichtige wohnen, ist unerforscht. Fakt ist jedoch, dass die Zahl der Risikopatienten im Norden besonders hoch ist. Nach Angaben der Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf, HerzIntakt, haben fast 40 Prozent der schleswig-holsteinischen Männer Übergewicht. Zwölf Prozent bringen sogar so viel auf die Waage, dass sie als adipös – fettleibig – gelten. „Das ist die zweithöchste Rate im Vergleich der Bundesländer“, sagt Heidemarie Berke vom Initiativbüro in Kiel. Ungesunde Ernährung – zu viel, zu fett, zu süß – führt nicht umgehend zu Herz- und Kreislaufproblemen. Zuerst wächst „der Wohlstandsbauch“. „Stammbetonte abdominale Fettverteilung“ heißt der Speckgürtel im nüchternen Mediziner-Deutsch. Gerade das Bauchfett hat fatale Nebenwirkungen, die runde Hüften und pralle Oberschenkel dagegen harmlos erscheinen lassen: Fettdepots an den inneren Organen beeinflussen den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Das innere Fett, das den Bauch auch außen so kugelrund macht, produziert besonders viele Fettsäuren, die in der Leber umgebaut werden müssen. So wächst das Risiko für Folgeerkrankungen. Bluthochdruck, Ablagerungen an den Gefäßwänden und vor allem Diabetes Mellitus Typ II (Zuckerkrankheit meist im Erwachsenenalter, bei der das in der Bauchspeicheldrüse Insulin nicht mehr richtig wirken kann) werden stark begünstigt. Hier schließt sich der Teufelskreis. Prof. Klaus-Dieter Kolenda, Vorsitzender von HerzIntakt: „Der Diabetes Mellitus Typ II, an dem heute schon fast zehn Prozent der Bevölkerung leiden, ist einer der Hauptrisikofaktoren der koronaren Herzkrankheit. Bis zu 80 Prozent dieser Patienten sterben an Komplikationen der Herzkranzgefäße, insbesondere am Herzinfarkt.“



Ab 102 Zentimetern Bauchumfang wird's bei Männern kritisch: Das Herzinfarktrisiko dieses Patienten ist deutlich erhöht. Foto Waldhaeusl