

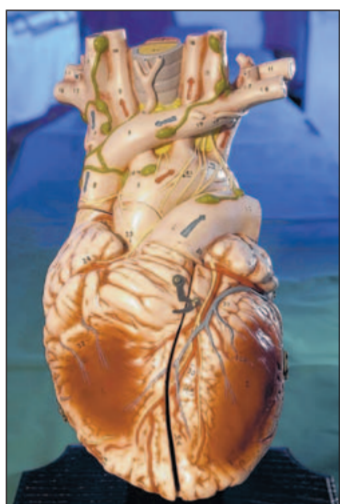
Kostenloses Informationsmaterial zur Früherkennung von Herzkrankheiten erhalten Sie vom Herzdagnostik-Zentrum, Tal 34, 80331 München, Telefon (089) 24 20 67-0 oder im Internet unter [www.herzdagnostik.com](http://www.herzdagnostik.com)

*Kennen Sie Ihr persönliches Herzinfarkt-Risiko?*

# Was der Bauch über Ihr Herz verrät

**D**er Blick auf die Waage verheißt nichts Gutes. Schon wieder zugenommen. Und gilt Übergewicht nicht als gefährlicher Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall?

Stimmt. Doch wie ernst ist die Lage wirklich? Wie viele Kilo darf man sich erlauben? Wie viele Pfunde müssen weg? **Pünktlich zum Welt-Herz-Tag am 25. September** gibt der Münchner Kardiologe Prof. Dr. Sigmund Silber (56) eine erstaunliche Antwort auf diese Frage: „Viele Patienten wissen nicht, dass nicht nur Ihr Körpergewicht, sondern die Verteilung Ihres Körperfetts das Risiko eines Herzinfarkts oder auch Schlaganfalls entscheidend beeinflusst. Es kommt also nicht nur darauf an, wie viel man wiegt, sondern wo sich das Fett angesetzt hat. Und hier wissen wir heute, dass ein dicker Bauch gefährlicher



Das Herz: Wer seine Risiken reduziert, lebt länger. Fotos: Timm

ist als zu dicke Hüften oder zu dicke Oberschenkel.“

Wissenschaftliche Studien haben tatsächlich gezeigt, dass das innere Bauchfett, also Fettgewebe im Bauchraum, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöht. Um dieses Risiko genauer bestimmen zu können, reicht ein einfaches Maßband. Prof. Silber: „Eine Messung des Bauchumfangs ist die einfachste Möglichkeit, um die Menge des Fettes im Bauchraum zu bestimmen. Ein Bauchumfang über 88 Zentimetern bei Frauen und über 102 Zentimetern bei Männern weist auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin. Diese Richtwerte sind von der Weltgesundheitsorganisation WHO festgelegt worden. Die Umfangmessung ist zur Bestimmung des inneren Bauchfettes sogar besser geeignet als das Ausrechnen des sogenannten Body-Mass-Index BMI. Und durch die Reduktion des Bauchumfangs wiederum kann das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung erheblich verringert werden.“

Doch was genau ist so gefährlich an einem dicken Bauch? „Das innere Bauchfett ist ein hormonproduzierendes Organ“, so Prof. Silber. „Es bildet nicht nur freie Fettsäuren, die zu Arteriosklerose

führen können, sondern auch Stoffe, die die Entstehung von Diabetes fördern.“

Wer einen zu großen Bauchumfang bei sich gemessen hat, sollte unbedingt beim Hausarzt Blutfette, Zuckerwerte und Blutdruck bestimmen lassen und gemeinsam mit dem Arzt Gegenmaßnahmen einleiten. Dazu gehört natürlich auch, das Bauchfett so schnell wie möglich zum Schmelzen zu bringen. „Fünf bis zehn Prozent weniger Gewicht verringern das innere Bauchfett bereits um 30 Prozent“, sagt Prof. Silbers Mitarbeiterin Dr. Barbara Richartz. Die Herzspezialistin rät: „Das gelingt oft schon, wenn Sie pro Tag 500 bis 800 Kilokalorien weniger zu sich nehmen.“

„Die Messung des Bauchumfangs ist schon mal ein guter Ansatz, um Risiken zu erkennen“, so Prof. Silber. „Entscheidend aber ist für jeden einzelnen Patienten, das persönliche Risiko ganz individuell zu bestimmen und zu verringern. Das geht aber nur gemeinsam mit dem Hausarzt. Das Ziel ist, besonders bedrohte Hochrisikopatienten zu identifizieren und sie intensiv zu behandeln. Der Bauchumfang allein reicht hier nicht. Schließlich sehen wir immer wieder auch schlanke Patienten, die völlig überraschend vom Infarkt getroffen wurden.“

Deswegen muss man immer auch Blutdruck-, Cholesterin- und Zuckerwerte mit einbeziehen und auch die Lebensumstände genau analysieren. Erst dann können wir die Infarktgefahr gezielt erkennen und reduzieren.“

Dazu empfehlen Prof. Silber und Dr. Richartz gesunde Ernährung, viel Bewegung und geringen Alkoholkonsum: „Gesund essen heißt italienisch essen. Täglich eine halbe Stunde spazieren gehen ist besser als einmal pro Woche intensiv Sport zu treiben. Und ein wenig Alkohol ist sogar gesünder für das Herz als gar kein Alkohol. Mehr als ein Glas Wein oder zwei Gläser Bier sollten es aber nicht sein.“ Überhaupt keinen Spaß verstehen die beiden Kardiologen, wenn es um das Rauchen geht: „Beim Nikotin gilt der Grenzwert null. Da gibt es keine Toleranz. Nicht mal eine einzige Zigarette ist erlaubt.“

Besonders achten Prof. Silber und Dr. Richartz auf Diabetiker und Patienten mit hohem Blutdruck: „Einen erhöhten Blutdruck muss man immer auf Werte unter 140 zu 80 mmHg einstellen. Oft geht das nur mit mehreren Medikamenten. Und Diabetiker müssen sehr genau auf die Einstellung ihrer Zuckerwerte achten.“



MICHAEL TIMM Dieser Bauch ist normal. Trotzdem kann das Herz durch andere Risiken gefährdet sein

**tz** Telefonaktion



Am Montag, 26. September, beantworten Prof. Sigmund Silber (Foto oben) und Dr. Barbara Richartz (unten) alle Fragen über Risikofaktoren, Erkennung und Behandlung von Herzkrankheiten von 13 bis 14 Uhr am tz-Lesertelefon.



## Testen Sie Ihr Herz im Internet

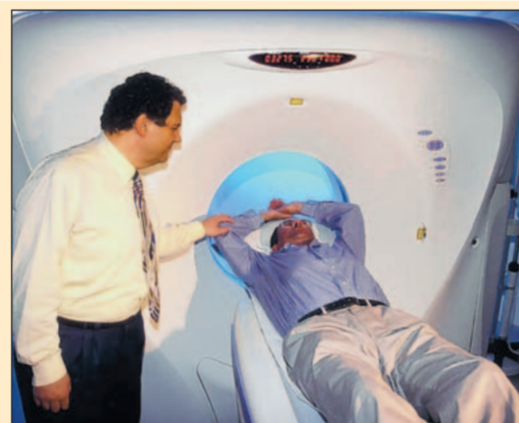
Um Ihr ganz persönliches Herz-Kreislauf-Risiko zu bestimmen, brauchen Sie nichts weiter als einen Computer mit Internet-Anschluss und Ihre Cholesterin- und Blutdruckwerte, die Sie vom Arzt oder auch in Apotheke bestimmen lassen können. Die Werte können Sie dann im Internet in einen oder mehrere der drei großen Score-Tests einfügen, die Ihnen sofort Ihr individuelles Risiko berechnen und anzeigen. Die Tests, in

denen Sie auch einige wichtige Fragen über Alter, Geschlecht und Lebensweise beantworten müssen, finden Sie unter den Adressen [www.chd-taskforce.de/index\\_d.htm](http://www.chd-taskforce.de/index_d.htm) und [www.bnk.de/transfer/euro.htm](http://www.bnk.de/transfer/euro.htm)

Bei einem mittleren Infarktrisiko rät Prof. Silber zu einer zusätzlichen Bestimmung von Kalkablagerungen in den Herzkranzgefäßen mit Hilfe der ultraschnellen Computertomographie: „Das erlaubt sehr genaue

Aussagen über die Infarktfahr.“ Diese Früherkennung ist allerdings nur in speziellen Zentren möglich und wird von gesetzlichen Kassen meist nicht übernommen.

Ganz allgemein gelten neben dem erhöhten Bauchumfang folgende Werte als Risikofaktoren: Blutdruck über 130 zu 85 mmHg, Triglyzeride über 150 mg/dl, HDL-Cholesterin unter 50 mg/dl und Nüchtern-Blutzucker über 110 mg/dl.



Prof. Sigmund Silber untersucht einen Patienten mit der Herz-Computertomographie

## Der tz-Ratgeber: Sie fragen - wir helfen

### „Kommt doch mal vorbei ...“

Ist die gut gemeinte Aufforderung von Bekannten „Kommen Sie doch einfach mal bei uns vorbei, wenn Sie in der Gegend sind“ eigentlich ernst und ehrlich gemeint? Soll man von einer solchen Einladung wirklich Gebrauch machen? Ich bin drauf und dran, auf eine solche, schnell ausgesprochene Aufforderung hin „vorbeizukommen“, weil wir eben gerade in der Gegend sind. Und doch sagt mir irgendetwas in meinem Bauch: „Halte dich zurück, tu es nicht!“ Kann ein solches Gefühl auch trügen? Ich glaube eher nicht. Mein Mann dagegen hätte keine solchen Bedenken. Er meint, was nach einem so schönen Abend so frühlich an uns herangetragen wurde, sollte man nicht einfach übergehen und vergessen wollen. BEA S., R.

Eigentlich ist man nur bei Leuten, die

einem wirklich sympathisch sind, so rasch mit einer persönlichen Einladung zur Hand. Aber nun ja, der Abend war sehr schön, man war so fröhlich. Verbrüderung lag in der Luft, man fand sich gegenseitig prächtig. Das Morgengrauen dämpft manche Euphorie und im Licht des Alltags werden die Konturen wieder klarer. Wenn man dann anläutet, um der Einladung zu folgen, könnte es schon passieren, dass sich der Vorhang am Fenster bewegt, die Tür aber verschlossen bleibt.

Ich nehme nicht an, dass Ihnen das bei Ihren Bekannten so ergehen könnte. Sie müssten aber unbedingt vorher anrufen. Noch sicherer wäre es, abzuwarten, ob eine richtige Einladung ins Haus flattert.

Lebenshilfe



mit Inge

### Zahnstein muss entfernt werden

Wodurch entsteht Zahnstein und warum muss der zweimal im Jahr abgeschliffen werden? WILFRIEDE M., INGOLSTADT

Zahnstein entsteht durch Oxidation des Speichels und ist identisch mit dem Kesselstein im Kochtopf. Grundsätzlich oxidiert Luftsauerstoff Produkte des Speichels und schlägt sich überall dort nieder, wo die Zahnpflege nicht ausreichend oder intensiv genug ist.

Moderne Zahnpflegemittel wie elektrische Zahnbürste und Zahnseide oder intensive manuelle Reinigung der Zähne im

Gesundheit



Dr. Hans-J. Hartmann

Zungenraum verhindern die Anlagerung von Zahnstein. Geringere Ablagerungen sind unvermeidbar und müssen vom Zahnarzt entfernt werden. Wird dieser Zahnstein nicht entfernt, wächst der Zahnstein längs des Zahnes in Zahnfleischtaschen, löst den Taschenboden auf und kann dadurch an der Oberfläche des Zahnes in die Tiefe wachsen, Knochen beeinflussen und den Zahn letztlich so schädigen, dass eine Entfernung unumgänglich ist.

DR. HANS-JÜRGEN HARTMANN ZAHNARZT, IMPLANTOLOGIE © SN

### Reede – Liegeplatz vor dem Hafen

Woher kommen die Begriffe „Reede“ und „Reeder“? SIEGWARD U., LAUENBURG

Der Begriff „Reede“ für den Liegeplatz vor dem Hafen wurde im 17. Jahrhundert aus dem Niederdeutschen in die Schriftsprache übernommen. Das Wort geht zurück auf das mittelniederdeutsche (mnd.) Wort rede, reide für Ankerplatz und gehört wohl mit seiner Ursprungsbedeutung „Platz, an dem Schiffe bereitgemacht, (aus)gerüstet werden“ zu den Wortformen „bereit“ mit der Wurzel „reiten“.

Der Reeder als Schiffseigentümer, Schifffahrtsunternehmer ist eigentlich dem Wortstamm nach Ausrüster und Befrachter von Schiffen. Auch dieser Begriff taucht in der

Schriftsprache Anfang des 17. Jh. auf.

Wo kann man die Schafkopfgelgen bekommen? HELMUT K., HAINBURG

Die ältesten bisher gefundenen Regeln zum Bayerischen Schafkopfen stammen aus dem Jahre 1896. Doch erst im Jahre 1989 wurden die Schafkopfgelgen offiziell festgelegt.

Die Schafkopfschule e.V., Paul-Preuß-Str. 10, 80995 München, hat sich die Mühe gemacht und die zurzeit gültigen Regeln zusammengefasst. Sie finden sie im Internet als download unter [www.schafkopfschule.de](http://www.schafkopfschule.de). Falls Sie kein Internet haben, wenden Sie sich direkt an den Verein. Er kann Ihnen sicherlich helfen.

Von A bis Z



mit Petra

Haben Sie Fragen an Frau Petra, Frau Inge oder unsere Ärzte, schreiben Sie an: tz-Redaktion, 80282 München, oder senden Sie eine E-Mail an [frau.petra@tz-online.de](mailto:frau.petra@tz-online.de)