

# Der große Risiko-Test

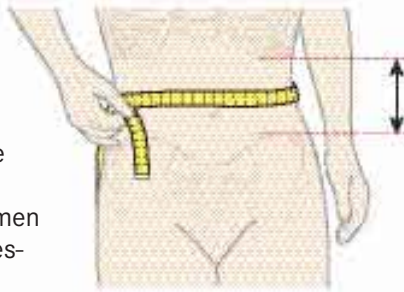
**Metabolisches Syndrom** Schon drei Messwerte zeigen, ob Sie gefährdet sind und Ihren Arzt aufsuchen sollten. Die Werte können Sie allein oder mithilfe Ihres Apothekers ermitteln



## Bauchumfang

Das Fettgewebe im Bauchraum beeinflusst den Stoffwechsel („Metabolismus“) ungünstig. Langfristig steigert es das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle. Der Bauchumfang ist ein guter Hinweis auf eine mögliche Gefährdung.

So messen Sie richtig: Legen Sie im Stehen das Maßband in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm um den Bauch. Es sollte gut anliegen, ohne einzuschneiden. Atmen Sie während der Messung normal weiter.



Mein Wert	Auswertung
Frauen <input type="text"/> cm	Bauchumfang bis 88 cm <b>0 Punkte</b> Bauchumfang über 88 cm <b>1 Punkt</b>
Männer <input type="text"/> cm	Bauchumfang bis 102 cm <b>0 Punkte</b> Bauchumfang über 102 cm <b>1 Punkt</b>



## Blutdruck

In Verbindung mit Übergewicht ist schon ein sogenannter hochnormaler Wert riskant. Achten Sie beim Selbstmessen darauf, dass sich die Manschette oder das Handgelenkgerät auf Herzhöhe befindet. Den Blutdruck können Sie standardisiert in Ihrer Apotheke messen lassen.



**Wichtig:** Ab Werten von 140 bzw. 90 mmHg muss ein **Bluthochdruck** auch ohne weitere Risikofaktoren vom Arzt behandelt werden.

Meine Werte	Auswertung
systolisch (oberer Wert) <input type="text"/> mmHg	oberer Wert unter 130 und unterer Wert unter 85 mmHg <b>0 Punkte</b>
diastolisch (unterer Wert) <input type="text"/> mmHg	oberer Wert ab 130 oder unterer Wert ab 85 mmHg <b>1 Punkt</b>

## Die Partner der Aufklärungskampagne



ren, über deren rechtzeitige Entdeckung, Vorbeugung und Behandlung.

Die Deutsche Diabetes-Stiftung (DDS) möchte über die Volkskrankheit Diabetes aufklä-

Deutsche Diabetes-Stiftung  
Staffelseestraße 6  
81477 München  
Telefon: 0 89 / 57 95 79-0  
Fax: 0 89 / 57 95 79-19  
E-Mail:  
info@diabetesstiftung.de  
www.diabetesstiftung.de



RUFZEICHEN GESUNDHEIT!  
Öffentliche Stiftung bürgerlichen Rechts

Die Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT! gründete der Inhaber des Wort&Bild Verlags Rolf Becker im Jahr 2005, um das Bewusstsein der Menschen für die Gefahren des metabolischen Syndroms zu schärfen.



# Blutzucker

Bei Gesunden liegt der Nüchtern-Blutzuckerspiegel unter 100 mg/dl (5,6 mmol) oder, wenn innerhalb von zwei Stunden nach einer sättigenden Mahlzeit gemessen wird, unter 140 mg/dl (7,8 mmol). Höhere Werte können auf einen Typ-2-Diabetes hindeuten.  
**Hinweis:** Den Nüchtern-Blutzuckerspiegel können Sie in Ihrer Apotheke messen lassen (siehe Abbildung).  
**Wichtig:** Bei einem Nüchtern-Blutzuckerspiegel ab 110 mg/dl (6,1 mmol) oder nicht nüchtern ab 200 mg/dl (11,2 mmol) besteht dringender Verdacht auf Diabetes. Gehen Sie auf jeden Fall zum Arzt.



## Mein Wert

mg/dl

oder

mmol

## Auswertung

unter 100 mg/dl oder 5,6 mmol **0 Punkte**

ab 100 mg/dl oder 5,6 mmol **1 Punkt**

## Meine Gesamtpunkte

**Bauchumfang**

**Blutdruck**

**Blutzucker**

**Gesamt**

### Auswertung

**0 oder 1 Punkt:** Bei Ihnen liegt kein metabolisches Syndrom vor. Nutzen Sie dennoch den Check-up 35, das Vorsorge-Angebot, das gesetzlich Krankenversicherter ab 35 alle zwei Jahre kostenlos zusteht. Suchen Sie in jedem Fall Ihren Hausarzt auf, wenn die Messung auf Bluthochdruck oder Typ-2-Diabetes hinweist. Auch grenzwertige Messergebnisse sollten Sie zur Sicherheit abklären lassen.

**2 Punkte:** Sie haben ein erhöhtes Risiko für das metabolische Syndrom. **Suchen Sie Ihren Hausarzt auf**, der mittels genauer **Messung der Blutfette** Ihre Gefährdung abklären kann. Nutzen Sie unsere Tipps zur Lebensstiländerung (ab Seite 14).

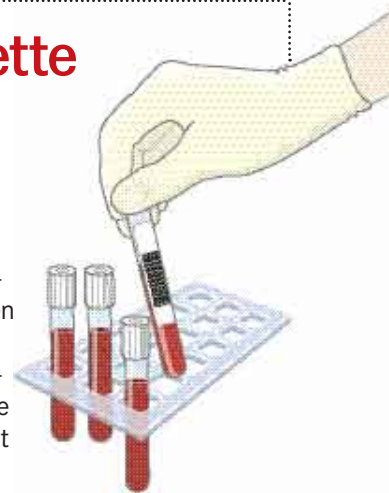
**3 Punkte:** Bei Ihnen besteht bereits ein metabolisches Syndrom. **Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt.** Wenn Sie jetzt aktiv werden, können Sie Ihr erhöhtes Krankheitsrisiko rückgängig machen.

Illustrationen: W&B/Martina Ibehrer



# Blutfette

Erhöhte Blutfette führen zu gefährlichen Ablagerungen an den Wänden der Blutgefäße. Liegen weitere Risikofaktoren vor, sollten die Triglyceride die unten aufgeführten Grenzwerte nicht überschreiten. Das schützende HDL-Cholesterin sollte diese Mindestwerte nicht unterschreiten.



## Grenzwerte

	Männer	Frauen
Triglyceride	<b>ab 150 mg/dl</b>	<b>ab 150 mg/dl</b>
HDL-Cholesterin	<b>mindestens 40 mg/dl</b>	<b>mindestens 50 mg/dl</b>

## Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT!

Wolfratshauer Straße 9  
 82065 Baierbrunn bei München  
 Telefon: 0 89 / 30 76 80 23  
 Fax: 0 89 / 30 76 80 24  
 E-Mail:  
 info@stiftung-rufzeichen-gesundheit.de  
 www.stiftung-rufzeichen-gesundheit.de



heutigen Möglichkeiten der Behandlung von Herzkrankheiten aufzuklären.

Ein Hauptanliegen der Deutschen Herzstiftung im Kampf gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist es, Patienten über die

## Deutsche Herzstiftung e. V.

Vogtstraße 50  
 60322 Frankfurt am Main  
 Telefon: 0 69 / 95 51 28-0  
 Fax: 0 69 / 95 51 28-313  
 E-Mail:  
 info@herzstiftung.de  
 www.herzstiftung.de