

Insulinresistenz, Metabolisches Syndrom & Herzrisiko – die stille Gefahr erkennen und beeinflussen

Einleitung: Die unterschätzte Wurzel vieler Erkrankungen

Viele Menschen achten auf ihren Blutdruck, ihren Blutzucker oder das Cholesterin. Doch oft beginnt die Gefahr viel früher – **still und unbemerkt**. Die Rede ist von der **Insulinresistenz**. Sie steht im Zentrum des sogenannten **metabolischen Syndroms**, einer Kombination mehrerer Risikofaktoren, die das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und sogar Demenz deutlich erhöhen.

Das Problem: Man merkt lange nichts. Und gerade im Alter wird sie häufig übersehen. Doch mit dem richtigen Wissen und gezielten Maßnahmen lässt sich die Gefahr eindämmen – und in vielen Fällen sogar umkehren.

Was ist Insulinresistenz?

Unser Körper braucht Energie – vor allem in Form von Zucker (Glukose). Damit Zucker aus dem Blut in die Körperzellen gelangt, braucht es das Hormon **Insulin**, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird.

Bei einer **Insulinresistenz** reagieren die Körperzellen immer schlechter auf Insulin.

Die Folge:

- Der Zucker verbleibt länger im Blut
- Die Bauchspeicheldrüse produziert **mehr und mehr Insulin**, um gegenzusteuern
- Irgendwann kann dadurch ein **Typ-2-Diabetes** entstehen

Insulinresistenz entwickelt sich **schleichend über Jahre** – oft ohne Beschwerden. Sie ist der stille Vorbote für viele spätere Erkrankungen.

Das metabolische Syndrom – Wenn viele Risikofaktoren zusammenkommen

Das **metabolische Syndrom** ist eine Kombination aus mehreren Gesundheitsproblemen. Es gilt als besonders gefährlich, weil es das **Herz-Kreislauf-Risiko massiv erhöht**.

Die 5 Hauptmerkmale sind:

1. **Bauchbetontes Übergewicht**
(Taillenumfang: Männer > 102 cm, Frauen > 88 cm)
2. **Bluthochdruck**
(≥ 135/85 mmHg oder blutdrucksenkende Therapie)

3. **Erhöhte Blutfette**
(Triglyceride ≥ 150 mg/dl)
 4. **Erhöhter Blutzucker oder Insulinresistenz**
Nüchternzucker ≥ 100 mg/dl oder bereits Typ-2-Diabetes
-

Warum das Risiko für Herz und Gefäße so hoch ist

Insulinresistenz und das metabolische Syndrom schädigen den Körper auf viele Arten:

- **Gefäßverkalkung (Arteriosklerose):**
Insulin fördert Entzündungen und Fettablagerungen in den Gefäßen → Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt.
 - **Bluthochdruck:**
Insulinregulation beeinflusst auch den Blutdruck – oft steigt dieser schleichend an.
 - **Fettleber:**
Überschüssige Zucker und Fette werden in der Leber gespeichert → Gefahr einer Leberverfettung und Entzündung.
-

Wie erkennt man das metabolische Syndrom?

Die Diagnose wird meist durch eine Kombination aus **Laborwerten** und **körperlicher Untersuchung** gestellt:

- **Nüchternblutzucker**
- **HbA1c-Wert (Langzeitblutzucker)**
- **Nüchtern-Insulinspiegel**
- **Blutfette (Triglyceride, HDL, LDL)**
- **Leberwerte**
- **Bauchumfang und Blutdruck**

Ein einfacher Test beim Hausarzt kann bereits wertvolle Hinweise geben. In vielen Fällen sind weiterführende Untersuchungen wie ein **oraler Glukosetoleranztest (oGTT)** hilfreich.

Was Sie selbst tun können – 5 wirksame Strategien

Die gute Nachricht: **Insulinresistenz ist umkehrbar** – und Sie selbst können viel tun, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Besonders wirksam sind folgende Maßnahmen:

1. Mehr Bewegung im Alltag

Regelmäßige Bewegung macht die Zellen wieder empfindlicher für Insulin. Ideal sind:

- 30 Minuten zügiges Spaziergehen oder Radfahren pro Tag

- leichte Muskelkräftigung (z. B. mit Gewichten, Therabänder)

2. Zucker und Weißmehl reduzieren

Vermeiden Sie:

- Süßigkeiten, Limonaden, Weißbrot, Kuchen, stark kohlenhydratreiche Lebensmittel

Besser sind:

- Vollkornbrot, Gemüse, Hülsenfrüchte

3. Bauchfett abbauen

Bereits 5–10 % weniger Körpergewicht senken das Risiko deutlich – und verbessern den Stoffwechsel.

4. Gesunde Fette bevorzugen

- Olivenöl, Nüsse, Avocado, Leinöl

Diese wirken entzündungshemmend und blutzuckerfreundlich.

5. Esspausen einbauen

3–4 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten entlasten den Insulinhaushalt.

Auch **intermittierendes Fasten** (z. B. 16:8) kann helfen – bitte ärztlich abklären!

Medikamente – wann sind sie sinnvoll?

Wenn Lebensstiländerungen nicht ausreichen oder bereits ein Typ-2-Diabetes besteht, kommen Medikamente zum Einsatz:

- **Metformin:** verbessert die Insulinwirkung
- **SGLT2-Hemmer oder GLP-1-Agonisten:** senken den Blutzucker und schützen das Herz
- **Blutdruck- und Cholesterinsenker:** wenn Risikofaktoren fortbestehen

Wichtig: Die medikamentöse Behandlung **ersetzt nicht** die Umstellung des Lebensstils – sie ergänzt sie.

Fazit: Früh erkennen – aktiv handeln – besser leben

Insulinresistenz und das metabolische Syndrom sind weit verbreitet – gerade im höheren Alter. Doch sie lassen sich frühzeitig erkennen und gut behandeln.

Mit gezielten Schritten wie mehr Bewegung, gesünderer Ernährung und dem Abbau von Bauchfett können Sie:

- Ihre **Herzgesundheit verbessern**
- den **Blutzucker stabilisieren**
- **Diabetes vorbeugen**
- und Ihre **Lebensqualität langfristig erhalten**