

Was Sie uns wichtig sind ...

## MAN(N), BIST DU GESUND!?

Männerpost Nr. 3

04.2009

### MAN(N) und sein Wohlstandsbauch – was macht ihn so gefährlich?

Testosteronmangel, Bluthochdruck, krankhafte Cholesterinwerte, Übergewicht, alarmierende Insulinwerte – für den geübten Arzt ist die Diagnose schon mit dem ersten Anblick auf einen männlichen Patienten ein Leichtes. Äußerer Indikator des Gesundheitszustandes ist die männliche „Strandperle“, der Teil des Bauches, der sich im Verlauf des Alters immer weiter über den Hosengürtel schiebt.



### Die "Strandperle" der Männer - wenn ungesundes Bauchfett Signale sendet

Fälschlich wird die "Strandperle" von vielen Betroffenen aber auch von Ärzten noch als Wohlstandsbauch abgetan. In Wirklichkeit ist der dicke Bauch der Männer nach Erkenntnissen internationaler Studien aber eher mit einer tickenden Zeitbombe zu vergleichen. Botenstoffe, die aus dem Bauchfett in den Körper gelangen, sind für viele Organe schädlich. Es folgen drastischer Leistungsabfall, Bluthochdruck, Diabetes, koronare Herzerkrankung bis hin zum Herzinfarkt und Schlaganfall. Die häufig zusammen auftretenden Erkrankungen werden als „Metabolisches Syndrom“ bezeichnet und werden vom Arzt als Diagnose vergeben, wenn der **Bauchumfang über 94 cm** beträgt und mindestens 2 der folgenden Symptome vorliegen:

- Nüchtern-Triglyceride (ein Speicherfett) im Blut mehr als 150 mg/dl oder Behandlung einer Triglyceriderhöhung
- HDL-Cholesterin im Blut weniger als 40 mg/dl oder Behandlung einer Cholesterinstoffwechselstörung
- behandlungsbedürftige Blutdruckerhöhungen
- Nüchternzucker im Blut über 100 mg/dl oder nachgewiesener/behandelter Typ 2 Diabetes.

Das Risiko für diese Krankheiten steigt in Abhängigkeit vom Alter mit zunehmendem Bauchumfang und genetischer Disposition, also dem, was den Männern an Vorbelastung von den Eltern mit in die Wiege gelegt wurde. Zusätzlich findet sich bei diesen Männern sehr viel häufiger als üblich ein deutlicher Mangel an männlichen Hormonen (Testosteron) und eine erektile Dysfunktion.

Erkannt und mit Engagement behandelt, lassen sich durchaus erstaunliche Verbesserungen erzielen. Nicht nur, dass sich Ihre Werte durch eine Behandlung verbessern können, Ihr gesamtes Wohlbefinden und auch die körperliche Fitness steigen.

Wussten Sie schon, dass Sie mit einem Normalgewicht und regelmäßiger sportlicher Aktivität im Bonusprogramm **BKK** *aktiv und gesund* punkten? Weitere Informationen zum Bonusprogramm finden Sie [hier](#).

Sie möchten Mitglied der BKK VICTORIA-D.A.S. werden oder haben uns weiterempfohlen? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

### Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de)