

Willkommen in unserem Buch!

Übergewicht und Diabetes, hohe Blutfette und Bluthochdruck: Sicher haben die meisten von Ihnen schon von diesen Erkrankungen gehört – oder Sie leiden vielleicht selbst unter der einen oder anderen von ihnen.

Wenn diese vier Stoffwechselstörungen nun alle gemeinsam auftreten, sind die Betroffenen von der Diagnose »Metabolisches Syndrom« meist überfordert, ratlos – und oft auch beunruhigt. Denn sie haben Angst vor den möglichen Folgen der Erkrankung, z. B. der Fettleber, einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt.

Fragen kommen auf: Wie hängt das alles überhaupt zusammen? Und was kann ich selbst dazu beitragen, um wieder gesünder zu werden – zusätzlich zu den vielen Medikamenten, die ich jetzt einnehmen muss? Kann ich es aus eigener Kraft schaffen, zumindest einige davon wieder loszuwerden?

Die gute Nachricht: Ja, es gibt eine Möglichkeit, selbst etwas zu tun. Eine Umstellung der bisherigen ungesunden Lebensweise kann im wahrsten Sinne des Wortes Berge versetzen. Das bedeutet ganz einfach, anders zu essen und sich mehr zu bewegen – ohne dabei gleich auf alles verzichten zu müssen. Im Gegenteil, häufig stellt sich bei veränderten Lebensgewohnheiten ein völlig neues, positives Lebensgefühl ein! »Ich wusste gar nicht, dass man sich so wohl fühlen kann!«, höre ich als Ernährungsmedizinerin nicht selten von meinen Patientinnen und Patienten.

Von einem dieser erfolgreich therapierten Patienten, der uns in unserer Praxis aufsuchte, möchten wir Ihnen gerne erzählen:

»Sie müssen jetzt wirklich endlich etwas gegen Ihr Übergewicht tun! Ihre Nierenwerte verschlechtern sich zusehends. Über kurz oder lang bedeutet das, dass Sie sich einer Dialyse unterziehen müssen.« Diese Hiobsbotschaft erhielt Karl M. von seiner behandelnden Nierenfachärztin.

Dialyse? Das wollte er auf gar keinen Fall! Kurze Zeit später stellte er sich in unserer Ernährungssprechstunde vor. Seine Frau hatte er gleich mitgebracht, denn sie sollte ihn ja in seinem Vorhaben unterstützen, endlich abzunehmen. Seit Jahren schon kämpfte Herr M. gegen sein Metabolisches Syndrom, musste inzwischen bereits eine hohe Dosis Insu-

lin spritzen und jeden Tag eine Handvoll Tabletten schlucken. Sich zu bewegen fiel ihm schwer, seine Gelenke schmerzten mehr und mehr und seine Hoffnung auf Besserung sank zunehmend. Aber er fand einfach keinen Weg, sein Problem anzugehen! Dass seine ganze Erkrankung durch sein erhebliches Übergewicht ausgelöst wurde, war ihm bisher nicht klar gewesen.

Als er in unserer ersten Ernährungsberatung hörte und realisierte, dass er durch sein längst entwickeltes Metabolisches Syndrom auf einer tickenden Zeitbombe saß, sagten wir gemeinsam seiner Adipositas den Kampf an! Natürlich war das anfangs eine enorme Herausforderung für ihn: Denn es hieß, lieb gewordene Gewohnheiten über Bord zu werfen, plötzlich völlig anders zu essen und endlich wieder in Bewegung zu kommen – und zunächst hatte er natürlich Zweifel, ob ihm das alles wirklich dauerhaft gelingen würde.

Aber jetzt, ein gutes Dreivierteljahr später, hat er einen riesigen Schritt geschafft: Er ist 16 Kilogramm leichter und alle seine Blutwerte haben sich enorm verbessert. Er konnte das Insulin unter ärztlicher Anleitung inzwischen auf wenige Einheiten täglich reduzieren. Seine Blutdruckmedikamente braucht er gar nicht mehr, mittlerweile radelt er zweimal in der Woche ungefähr 20 km, ohne aus der Puste zu kommen. Längst hat er sich zum gezielten Muskeltraining in einem Fitnessstudio angemeldet.

»Ein ganz neues Lebensgefühl! Hätte ich das doch früher gewusst, es wäre mir einiges erspart geblieben!«, sagt Herr M. Er will den Weg weitergehen mit dem Ziel, möglichst alle Medikamente loszuwerden. Mit unserer Begleitung und der tollen Unterstützung durch seine Frau – und durch die beste Motivation, die er haben kann: seinen kleinen Enkel Max.

Wir haben keinen Zweifel, dass dies auch Ihnen gelingen kann! Alles, was Sie brauchen, ist ein bisschen Geduld und die Lust auf Neues: viel Bewegung und eine Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten, die auch Ihnen ein neues Lebensgefühl verleihen werden!

Oberstaufen, im Februar 2021

Dr. med. Andrea Wirrwitz-Bingger
Annika Bingger