

## Rundschau-Depots

### • Altstadt

Dreikönig: Prodotti italiani, Untere: Destille, Galerie Grüner Engel, Weinloch, Vater Rhein

### • Bergheim

Alte Eppelheimer: Wackelburg  
Bergheimer: Bergheimer Apotheke, Backhaus Krüger, Budo-Shop, City-Druck, Copy-Shop, Dr. Döbler, Dr. Durani, Salon Leonardo Stifanelli, Funny Backwaren, Gecko, Großer Wok, Imbiß Pfeifer, Jansen, Mantei, Merlin, Taverna Knossos  
Metzgerei Stieg, Monte Carlo, Outdoor Extreme, Tele Center, Thanner, VHS, Dr. Wetzel,  
Kurfürstenanlage: Finanzamt  
Mannheimer: Relax Sonnenstudio,

Post: Gehs Hörakustik, Optik Meister, Shepherds  
Römer: Riegler  
Theodor Körner: Pizzeria Laffayette, Zur Neckarpfalz  
Vangerow: RD-Büromarkt, Shell  
• **Handschuhheim**  
Dossenheimer: BB Bank, Bücherstube, Elektro Wertz, H + G Bank, Jenauer Schreibwaren, Riegler, Rosenapotheke, Uschis Reinigung, Volksbank, Weinkiste, Wein-Refugium  
Handschuhsh. Land.: Dr. Karcher, Gilberts Goldener Adler  
Klausenpfad: Andy's Frisör, Apotheke Kriegsstr.: Café Frisch  
Mühlthal: Alt-Hendesse  
Rottmann: Mantei, Fotogeschäft, Latesta Frisör, Quelle Shop, Rosi Frisör  
Steuben: Alexander Optik, Atzelhof-Apotheke, Blumen Sauter,

Photo Sauer, Pfänder Bäckerei, Radio Ruppli, Schmitt Apotheke, Schmitt Wolle, Sommer Schreibwaren, Tom Art  
• **Kirchheim**  
Breslauer: EGE Markt, Fahrschule Lechner, Haarstudio Bolz, R + R Elektronik  
Bürger: Armins Treff, Mantei, Zeitschriften Angel  
Heuauerweg: Fitness Bergold  
Odenwald: Frisörsalon Angelika  
Pleikartsförster: ADAC, Bäckerei im Edeka, Dominos Pizza, Esso  
Schwetzingen: AXA Versicherung, Fahrschule Matthes, Fahrrad Falvin  
• **Neuenheim**  
Brücken: Pappos, Volksbank, INF: Caramel, Kopfklinik, Mensa  
Ladenburger: Ergotherapie, Praxis, Frisör Zahn, Punjab Tandoori, Reformhaus Zahn

Mönchhof: Apropos Friseur, DEA, Sonnen-Apotheke, St. Hedwig  
• **Pfaffengrund**  
Am Markt: AOK, Metzgerei Merz, Dischinger: Autohaus Reichert  
Eppelheimer: China-Restaurant Long, Restaurant Sorbas  
Im Buschgewann: Bäckerei Goldkorn, Drogerie Werner, Frisör Kammin, Optik Kunze, Pfaffengrund-Apotheke  
Krähenweg: Rische Moden, Scholl Schreibwaren  
Kranichweg: Feinkost Jahi, Hotel Kranich, Schreibwaren Neuberger, Textilpflege Wojtalla  
Markt: Bärenapotheke, Kiosk, PR Video, Sonnenstudio Sunbird  
Schützen: Frisör Benz  
Schwalbenweg: Renigung Gracelj  
• **Rohrbach**  
Eichendorff-Platz: Apotheke

Heinrich-Fuchs: Fahrrad Schmidt, Metzgerei Rehmann  
Karlsruher: Jacques Weindepot, Metzgerei Philipp, Optik Volz, Photo Riedel, Reinigung Säuberli, Salon Wengerak, Textil Hambrecht  
Markt: Christel Mode, Drogerie Werner, Konditor Müller  
Rathaus: Dorfschänke, Reinigung Fischer, Textil Schmitt  
Rohrbacher: Bäckerei Pananke, Welcome Sun  
Turner: Salon Müller  
• **Weststadt**  
Albert-May: Tinten-Tankstelle  
Bahnhof: Backhaus Pflüger, Billard Café, Café Good Fellas, Restaurant Da Vinci, Entenmann, Farben Schäfer, Hamp Records, Java Feinkost, Kebabhaus, Kervan Sarai Döner, Mode am Römerkreis, Peppermint, Rogaris

Schuh-Express, Spieletreff, Tanapon Küche, Thai-Restaurant, Risch Kinderladen,  
Blumen: Bücherei Seitz, Gaststätte Krokodil, Kosmetik Weststadt, Schokolaterie  
Hebel: Edition Braus, PDM  
Rohrbacher: Dr. Wirth  
Römer: Mantei, Kosmos Kosmetik, Restaurant Kalimera, Römerhof, Salon Petra, Salon Toker  
Speyerer: Mandy's Restaurant  
• **Wieblingen**  
Kreuz: Metzgerei Wickenheimer  
Mannheimer: Bistro Corona, Foto Burkhard, Lebensmittel Oase, Reinigung Eschen, Restaurant Divan, S' Lädle, Zum Fröschl  
Wundt: Blumenhaus Merkel, Gertruds Frisierstube

vhs!  
Volkshochschule  
Heidelberg

## SOMMER-PROGRAMM

Ab 10.06.!

Tel.: 06221/911 911  
www.vhs-hd.de

# Sie leiden unter "Syndrom X" ... und wissen es gar nicht!

Wie können Sie an etwas leiden, von dem Sie gar nichts wissen? Das ist weit weniger merkwürdig, als es auf den ersten Blick scheinen mag. Vielleicht nehmen Sie bereits regelmäßig ein Medikament ein? Zum Beispiel wegen hohen Blutdrucks? Dann haben Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit an Ihrem Bluthochdruck keineswegs "gelitten", bevor Ihr Arzt Ihnen das Mittel verschrieben hat. Ähnlich wäre es bei hohen Blutfettspiegeln oder bei einer mäßig erhöhten Harnsäure – in jedem Fall behandelt Ihr Arzt etwas, das Ihnen keine Schmerzen verursacht – Sie "leiden" nicht, können aber durchaus sagen: "Ich leide jetzt schon seit 10 Jahren an Bluthochdruck!" Und in diesem Sinne leiden Sie wahrscheinlich auch an Syndrom X – nur ist es vielleicht noch nicht festgestellt worden.

### Syndrom X – ein "Achtundsechziger"!

Was ist das überhaupt – "Syndrom X"? Ist das eine neue Erfindung, erdacht mit dem Ziel, uns zu der Einnahme noch eines weiteren Medikamentes zu veranlassen? Beileibe nicht. Zunächst einmal: Es ist keine neue Erfindung. Syndrom X ist seit Jahrzehnten wohlbekannt, z.T. auch als "metabolisches Syndrom" oder als "Wohlstandssyndrom", als das es der berühmte Diabetologe Professor Hellmut Mehner bereits 1968 bezeichnete. (Am 20. Mai erst hat Professor Mehner für seine überragenden Verdienste die höchste Auszeichnung der deutschen Ärzteschaft, die Paracelsus-Medaille, erhalten.) Worum geht es? Die Menschen haben über lange Zeiträume hin in den meisten Weltregionen unter Umständen gelebt, in denen sie wenig zu essen hatten – vielleicht gab es auch eine gewisse Zeitlang viel zu essen, aber dann gab es eben auch wieder längere Perioden des Mangels. Wer die nicht durchstehen konnte, starb. Und wer konnte die besser durchstehen? Die Menschen mit der Anlage zu Syndrom X!

### Ein Überlebensvorteil ...

Die Anlage zu dieser gefährlichen Kette von Erkrankungen (darüber gleich mehr) ist also ein Überlebensvorteil in Zeiten knapper Nahrungsmittel – und

daher trägt die Mehrzahl von uns diese Anlage in uns (da unsere Vorfahren solche Zeiten immer wieder durchlebt und ihre dafür optimierten Gene an uns weitervererbt haben): Es handelt sich um die Fähigkeit, mit Nahrungsmitteln besonders energieeffizient umzugehen und die ihnen innewohnende Energie möglichst rasch speichern zu können, wenn es mehr zu essen gibt, als man im Moment verwerten kann. Dazu wird bei den Syndrom X-Leuten nach dem Essen rascher mehr Insulin ausgeschüttet als bei den Menschen ohne diese Anlage. Insulin ist nämlich nicht nur der Stoff, der den Blutzuckerspiegel nach unten zu regulieren hat – Insulin hat auch eine wesentliche Steuerungsfunktion im Abfangen momentan nicht benötigter Energie – es werden zunächst Stärke-, schließlich Fettdepots aufgebaut.

### ... mutiert zum Killer

Hat man danach nichts zu essen, kann man von diesen Depots zehren. Hat man dagegen ständig genug (oder übergenu) zu essen, setzt das Problem bei der Sache ein. Die Depots werden größer (d.h., man wird übergewichtig) – und hohe Insulinwerte werden quasi zur Dauereinnahme. Man hat bei Übergewichtigen (mit völlig normalen Blutzuckerspiegeln!) nach Nahrungsaufnahme schon vor Jahrzehnten gegenüber Normalgewichtigen um ein Vielfaches erhöhte Insulinwerte gemessen – Syndrom X ist im Kern ein "Hyperinsulinismus", also ein häufig oder dauernd erhöhter Insulinwert. (Man kann das auch gerade umgekehrt, als "Insulinresistenz", bezeichnen, weil einfach mehr Insulin benötigt wird, um den Blutzuckerspiegel normal zu halten.) Da Insulin außer in den Kohlenhydrat- auch in den Fettstoffwechsel eingreift und ferner den Eiweiß- und Mineralstoffhaushalt wesentlich beeinflusst, ist Hyperinsulinismus eine ernstzunehmende Störung. Wer davon betroffen ist, kann kurz nach dem Essen – besonders von Süßem oder von einfach aufzuschließenden Kohlenhydraten (z.B. Weißbrot) – schon wieder hungrig sein, weil das rasch und überreichlich

ausgeschüttete Insulin den Blutzuckerspiegel schnell wieder in den Keller bringt – jetzt muß man essen, man hat das Gefühl, man "kippt sonst aus den Latzen". Und dann ißt man eben.

### Vom "König Kunde" zum "Chroniker"

Jetzt stellen Sie sich bitte einen Moment vor, Sie wären Manager eines Fast-food-Restaurants, würden Sie sich über solche Gäste freuen? Der Maxi-Burger ist kaum verzehrt (Weißbrot!), begleitet von einer vor Jahren noch undenkbarer Menge eines Cola-Getränkes (Zucker!) – für die Jüngeren der Hinweis: früher gab es Cola ausschließlich in 0,2l-Flaschen (die nach meiner Ansicht einzig angemessene Dosis!) – und schon wird eine neue Portion geordert (und noch eine Cola getrunken – in den Vereinigten Staaten stets gratis als "free refill" – warum wohl?). Sie würden sich vielleicht nicht gleich freuen, aber: Geschäft ist Geschäft – und das freut dann doch. Syndrom X-Leute essen ständig mehr als sie an sich brauchten.

Wohin führt das schließlich? Zu glücklich schlemmenden Moppeln? Wie oben schon angedeutet, leider nein. Über das Übergewicht und die Insulinresistenz hinaus entwickeln sich Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. An dieser Stelle kommt die Medizin ins Spiel. Und die Pharmaindustrie. Nachgewiesenermaßen wirkungsvolle blutdruck- und blutfett-senkende Medikamente stehen in großer Zahl zur Verfügung, die alle Anforderungen einer "evidenzbasierten Medizin" – wie das neue Zauberwort heißt – erfüllen. Diese Medikamente darf man einem Syndrom-Xler nicht vorenthalten, da sonst sein Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko deutlich erhöht sind. Spätestens an dieser Stelle ist der Syndrom-Xler zum "Chroniker" geworden, das sind Menschen mit "schlechten Risiken", die Gesetzgeber und Krankenkassen zu einem komplizierten Risikostrukturausgleich zwingen, weil sie nicht gleichmäßig über die verschiedenen Kassen verteilt sind.

### Zuckerkrank trotz genug Insulin

Aber es tritt noch ein Element

dazu: die Zuckerkrankheit, und zwar in der Form des Typ II-Diabetes (früher oft Altersdiabetes genannt). Dieser Typ II-Diabetes tritt bei Syndrom Xlern jetzt teilweise schon im jungen Erwachsenenalter auf. Dabei sind die Insulinwerte weiterhin hoch, oft immer noch weit höher als bei Gleichaltrigen ohne Syndrom X, aber der Organismus braucht eben deutlich überhöhte Insulinmengen, um den Blutzuckerspiegel im Zaum zu halten. Und auch hier können Medizin und Pharmazie noch "helfen": Einerseits gibt es (äußerst umsatzstarke) Medikamente, die die Bauchspeicheldrüse stimulieren, doch noch ein Quentchen mehr Insulin zu produzieren, und wenn das dann nicht mehr möglich ist, wird eben zusätzlich oder schließlich alleinig Insulin gespritzt: Medizin und Pharmazie fördern damit eine Störung (den überhöhten Insulinwert), um eine andere (den erhöhten Blutzucker) zu bekämpfen.

Der Syndrom Xler schluckt nun täglich mehrmals ein bis zwei Medikamente gegen seinen hohen Blutdruck, mindestens ein Medikament gegen die hohen Blutfettspiegel, ein Medikament zur Bauchspeicheldrüsen-Stimulation, spritzt vielleicht zusätzlich Insulin, und es können gerne noch ein, zwei Substanzklassen dazukommen, um verschiedene Begleitkrankheiten im Griff zu halten – Mittel zur Senkung erhöhter Harnsäurewerte oder z.B. Schmerzmittel – wegen der andauernden Überlastung durch das Übergewicht. (Inzwischen gibt es zusätzlich auch spezifische Syndrom X-Medikamente.) Trotz intensiver Pharmakotherapie bleibt die weitere Lebenserwartung des Syndrom Xlers aber deutlich verkürzt.

### Die Lösung: Ein Balance-Akt

Ohne irgendein Medikament geheilt worden wäre er z.B. durch eine rechtzeitige Umsiedelung nach Georgien oder in ein anderes Land, in dem die Kalorienmengen, die ihm zur langjährigen Gewohnheit geworden sind, einfach nicht zur Verfügung stehen. Länder, in denen man gleichzeitig "anpacken" muß,

um sich seinen Lebensunterhalt zu verdienen – seine Krankheiten wären verfliegen, wie sie gekommen sind. Wäre das nicht auch in Deutschland zu schaffen? Ja, vielleicht schon, aber es wäre sehr schwer. Die ständig erhöhte Kalorienzufuhr ist ja nicht nur Lust, sondern Sucht. Und hinter der stehen – wie so oft – eben auch massive materielle Interessen, die von der Beibehaltung der Sucht profitieren. Das ist eine komplizierte Gemengelage, vor der man gleichwohl nicht kapitulieren darf. Das erste, das zu tun ist, ist sicher die Erklärung der Zusammenhänge und Hintergründe – sapere aude! – dazu soll auch dieser Artikel beitragen. Aber Erkenntnis ist noch keine Besserung, allenfalls eine hilfreiche Bedingung. Wir bedürfen schon einer Strategie, und da ist es außerordentlich hilfreich, daß die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zusammen mit der Welternährungsorganisation (FAO) in diesen Wochen einen umfassenden Expertenbericht vorgelegt hat: "Diät, Ernährung und die Verhütung chronischer Krankheiten", in dem die Entwicklung genau solcher Strategien gefordert wird. Neben der Zurückdrängung des Syndrom X und seiner unmittelbaren Folgen (Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall etc.) erwarten die Experten der beiden Organisationen durch eine Anpassung der Ernährung bei angemessener Bewegung weniger Krebserkrankungen von Speiseröhre, Darm, Brust oder Nieren, der Mundhöhle, und des Magens, weniger Osteoporose und weniger Karies.

### "Sugar Association" und "Salt Institute" warnen

Auch Kosten könnten "dramatisch" eingespart werden, die heute z.B. zur Behandlung von hohem Blutdruck- oder Cholesterinwerten aufgewandt würden. Bis zu 80% der Fälle an koronarer Herzkrankheit (z.B. dem Herzinfarkt) und bis zu 90% der Fälle an Erwachsenenidiabetes könnten vermieden werden. Großartige Perspektiven? Das möchte man meinen, und so stimmte denn das CDC in Atlanta ("Centers for Disease Control"), das für die Überwachung des Gesundheits-

zustandes der US-Amerikaner zuständig ist, dem FAO/WHO-Bericht auch sofort vollständig zu. Aber es gibt auch erbitterte Gegnerschaft: Die mächtige amerikanische "Sugar Association" bezeichnet die Empfehlungen als "irregeleitet" und meint, man könne sehr viel mehr als die empfohlene (10% der Gesamtkalorienzufuhr) Zuckermenge vertragen, ohne krank zu werden – es drohe der Niedergang einer blühenden Industrie, zum Nachteil der amerikanischen Volkswirtschaft. Entsprechend meint das "Salt Institute", für die Empfehlung an eine Bevölkerung, den Salzkonsum einzuschränken, fehle die wissenschaftliche Basis. Abgesehen davon, daß es äußerst überraschen würde, wenn das Salt Institute zum Verzicht auf Kochsalz aufrufen würde – diese Kritik läßt außer Acht, daß die Empfehlungen viel differenzierter formuliert sind – und zudem ein anderes, aber völlig klar erkennbares Hauptziel haben: die um sich greifende körperliche Inaktivität zu überwinden

und die Nahrungszufuhr auf das benötigte Maß zu reduzieren. Wird dieser Weg nicht erfolgreich eingeschlagen, entstehen über kurz oder lang Probleme, die auch das reichste Land nicht mehr lösen können – und zusätzlich unermeßliches menschliches Leid.

Die Empfehlungen von FAO und WHO weisen in die richtige Richtung – auch für Sie? Inzwischen haben Sie festgestellt können, inwieweit das Syndrom X auch Sie betrifft oder bedroht. Gar nicht? Na dann, herzlichen Glückwunsch!

(Aber Sie wissen jetzt vielleicht ein bißchen besser, wovon man auf der Hut sein muß.) Und wenn bei Ihnen das Syndrom schon zu wirken begonnen hat, dann wünsche ich Ihnen viel Energie zum Ausstieg aus dem Teufelskreis!

Es macht nicht zuletzt eine Menge Spaß, wenn man sieht, wie die eigene Fitneß wieder merklich zunimmt! Viel Erfolg! (Aude sapere et obsta principiis!)

Wolfgang Scheuermann

## CD-R und DVD-R Shop

in der Heidelberger Altstadt

Beschreibbare CDs ab 0,34 Euro pro Stück und beschreibbare DVDs ab 1,59 Euro pro Stück  
Dazu CD-Sonderformen und Zubehör in allen Formen und Farben



Tel.: 06221/45 36 06  
Fax: 06221/18 04 19  
cd@nmc-heidelberg.de  
www.nmc-heidelberg.de

CD-R Laden  
Mönchgasse 12  
69117 Heidelberg  
(hinter dem Rathaus)

## Sprach-/EDV-Kurse

ab 3. Juni ECDL  
Europäischer Computerführerschein: Word, Excel, IT-Grundlagen, Powerpoint, Internet usw.

- Intensivkurs Deutsch jeden Montag
- Intensivkurse  
Englisch/Spanisch 02.06., 9:00 Uhr
- Abendkurse Deutsch/Englisch/Spanisch/  
Italienisch/Französisch 02.06., 18:00 Uhr
- Einzelunterricht in allen Sprachen

### Sprachreisen

Australien, Costa Rica, England, Frankreich, Irland, Italien, Kanada, Malta, Mexico, Neuseeland, Peru, Spanien, USA

Fremdsprachenkorrespondent/in  
(Englisch, Spanisch, Außenhandel, Internationales Marketing, EDV u.a.) ab September 2003

F+U Rhein-Neckar gGmbH  
International Academy  
Hauptstraße 1 • 69117 Heidelberg  
Tel. 06221-9120-35 • Fax 06221-23452  
Intac@fuu.de • www.fuu.de

## KUNST- UND TEPPICHGALERIE HEIDELBERG

Friedrich-Ebert-Anlage 3



An- und Verkauf von Orientteppichen, Kunstgegenständen und Antiquitäten.  
Fachmännische Teppichwäscherei.  
Restauraturen von Teppichen und Gemälden.  
Bei uns gibt es keine Prozente, hier wird keine Bauernfängerei betrieben, sondern fair weit unter dem Handelspreis gearbeitet.

Überzeugen Sie sich selbst.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gerne. Dj. Sharei  
Tel. und Fax: 06221/658122  
Handy 0172 6211544  
Mo.-Fr. 10.00 - 19.00 Uhr durchgehend  
Sa. 10.00 - 16.00 Uhr



## Metzgerei Gütermann



Seit 1865 in der Altstadt