

Dr. med. K. Ruffmann  
Ärztehaus Vincenti  
Arzt für innere Medizin • Kardiologie  
Sophienstraße 47 • D-76530 Baden-Baden  
Telefon: +49 (0)7221 970 72 20

Ansprechpartner für die Medien:  
FutureConcepts • Christa Jäger-Schrödl & Kollegen  
PR & Öffentlichkeitsarbeit  
E-Mail: [Info@futureconcepts.de](mailto:Info@futureconcepts.de) • Mobil (0171) 501 84 38  
<http://www.dr-ruffmann.de> • E-Mail: [office@dr-ruffmann.de](mailto:office@dr-ruffmann.de)

Medien: alle  
Ressort: Medizin, Gesundheit, Prävention, Lifestyle, Wellness  
Datum: 20.06.2016  
Zeichen (ohne Leerzeichen): ca. 6.280 Zeichen

## PRESSEINFORMATION

### 1 Ernährung und Zivilisationskrankheiten 2 - was läuft da falsch?

### 3 **Übergewicht ist nicht nur ein kosmetisches Problem**

4 **Bauchfett enthält besonders stoffwechselaktive Zellen, die**  
5 **Entzündung hervorrufen und aufrechterhalten können. Doch**  
6 **es trifft auch die Schlanken. Fettzellansammlungen können**  
7 **sich im Inneren der Organe des Bauchraums verstecken und**  
8 **sind ebenfalls ein erhöhtes Risiko für das „metabolische**  
9 **Syndrom“. Eine gesunde Ernährung ist die ideale Vorsorge für**  
10 **ein gesundes Herz/Kreislaufsystem.**

11  
12 Die Deutschen werden immer älter. Da könnten wir uns doch  
13 eigentlich beruhigt zurücklegen in der Gewissheit alles richtig  
14 gemacht zu haben! Bei näherem Hinschauen fällt allerdings  
15 auf, dass es nur wenige Senioren gibt, die wirklich gesund sind.  
16 Schlimmer noch, die ersten Gesundheitsbeeinträchtigungen  
17 erreichen die Deutschen in immer jüngerem Alter. So nimmt  
18 beispielsweise der Altersdiabetes unter Teenagern dramatisch  
19 zu. Was ist da los? Hat sich unser Fett-Konsum nicht längst  
20 verringert?

21 Lightprodukte gelten als Renner im Supermarkt. Und wenn gar  
22 nichts hilft, werden mal wieder ein paar Wochen FDH  
23 eingelegt. Zu dumm nur, dass man danach oft mehr auf die  
24 Waage bringt als zu Beginn der Diät. Ernährungsexperten  
25 wissen längst, dass jede Diät ein weiterer Risikofaktor für  
26 Übergewicht ist. Zwei Drittel der Männer und die Hälfte der

27 Frauen in Deutschland sind übergewichtig und eine Tendenz  
28 der Gewichtszunahme bei den unter 18-jährigen ist ebenfalls  
29 zu erkennen.

30 Übergewicht ist nicht nur ein kosmetisches Problem. Gerade  
31 das lästige Bauchfett, der sogenannte „Bierbauch“, hat einen  
32 viel größeren Einfluss auf unsere Gesundheit, als es den  
33 meisten bewusst ist. Der „Speckgürtel“ enthält besonders  
34 stoffwechselaktive Zellen, die ständig Botenstoffe erzeugen  
35 und in Umlauf bringen. Sie können Entzündung hervorrufen  
36 und aufrechterhalten.

37  
38 Dies ist jetzt leider kein Freibrief für alle Schlanken, denn auch  
39 bei dieser Bevölkerungsgruppe können sich  
40 Fettzellansammlungen im Inneren der Organe des Bauchraums  
41 verstecken, die die gleichen fatalen gesundheitlichen Folgen  
42 haben. In der Fachwelt werden sie treffenderweise „TOFI“  
43 genannt. Das kommt aus dem Englischen: „thin outside, fat  
44 inside“.

45

#### 46 **Welche Konsequenzen hat das Bauchfett?**

47 Wer zu viel Fett im Bauchraum angesammelt hat, trägt ein  
48 erhöhtes Risiko für das „metabolische Syndrom“. Hierzu zählen  
49 Kombinationen aus Übergewichtigkeit und Fettsucht, sowie  
50 Bluthochdruck, erhöhter Cholesterin- und/oder  
51 Triglyceridspiegel und Diabetes Typ II - auch das tödliche  
52 Quartett genannt - gerechnet. Weniger bekannt sind in diesem  
53 Zusammenhang Gesundheitsbeeinträchtigungen wie: Erhöhter  
54 Harnsäurespiegel, niedriggradige Entzündungen, verstärkte  
55 Blutgerinnung, nicht-alkoholische Leberverfettung sowie die  
56 endotheliale Dysfunktion, also die defekte innere  
57 Gefäßauskleidung.

58

#### 59 **Essen als Stressfaktor**

60 Sowohl ungünstige Ernährung als auch Stress und  
61 Bewegungsmangel legen den Grundstein für die Entwicklung  
62 all dieser Erkrankungen. Es dreht sich um die  
63 „Insulinresistenz“, die durch zu viel Zucker, also Glukose, und  
64 zu viel Insulin im Blut gekennzeichnet ist. Der Zucker geht  
65 hierbei eine unheilige Allianz mit den Eiweißstrukturen des  
66 Körpers ein, die daraufhin ihre natürliche Funktionalität  
67 verlieren. Stoffumwandlungen und Transportfunktionen  
68 werden beeinträchtigt. Zudem bilden sich freie  
69 Sauerstoffradikale, die sehr aggressiv auf das Gewebe  
70 einwirken. Das übermäßige Insulin schädigt darüber hinaus die  
71 Gefäßwände. Das Schlimmste dabei ist aber: Wir merken

72 nichts davon! Außer dass vielleicht der Hosenbund zwickt,  
73 haben wir über Jahre und Jahrzehnte keine Beschwerden. Erst  
74 eine Herzattacke, ein Schlaganfall oder auch nur eine  
75 Routineuntersuchung beim Arzt bringen dann plötzlich die  
76 Wahrheit ans Licht.

77

### 78 **Was ist aber bis dahin in unserem Körper passiert?**

79 Die permanente Entzündung aus dem Bauchraum und die  
80 hohe Belastung der Blutgefäße mit Glukose und Insulin haben  
81 immer wieder kleinere Schäden und Verletzungen an den  
82 Geweben verursacht. Die Leber hat versucht, die übermäßige  
83 Energielast wegzuarbeiten und wurde durch den hohen  
84 Insulinspiegel dabei gezwungen Fett aufzubauen, das in Depots  
85 eingelagert werden muss. Wenn dies nicht mehr gelingt, wird  
86 das Fett direkt in der Leber und später auch in andere Organe  
87 abgelagert. Dies erhöht wiederum die Insulinresistenz und der  
88 Teufelskreis nimmt seinen Lauf!

89 Nun ist unser Körper in der Pflicht: er muss umgehend  
90 sämtliche Verletzungen und Entzündungen reparieren, um  
91 funktionsfähig zu bleiben. Jede Menge Antioxidantien und  
92 weitere Hilfsstoffe werden für die Reparaturwerkzeuge des  
93 Körpers benötigt, was durch eine nicht optimale Ernährung  
94 gar nicht mehr möglich ist.

95

### 96 **Wie bekommen wir das in den Griff?**

97 Hier setzt die Behandlungsstrategie von Dr. Kai Ruffmann an,  
98 indem er mit großem Erfolg Infusionen mit hochdosierten  
99 Vitalstoffen verabreicht. Diese versetzen den Körper wieder in  
100 die Lage, sich selbst zu helfen und die Regeneration  
101 voranzutreiben. Zahlreiche Patienten berichten auch von einer  
102 deutlichen Verbesserung des Befindens unter der  
103 Infusionstherapie. Trotzdem kann das nur eine kurzzeitige  
104 Notfall-Therapie sein. Daher ist zur Sicherung des  
105 Langzeiterfolgs eine diätetische Lenkung des Patienten durch  
106 eine qualifizierte Ernährungstherapie ganz wesentlich. Der  
107 Patient lernt seinem Körper den Stressor „Essen“ zu nehmen.  
108 Dr. Ruffmann hat hierfür die Diplom-Biologin und  
109 Ernährungstherapeutin Dr. Dagmar Mayer zu sich in die Praxis  
110 berufen, die er bereits aus langjähriger gemeinsamer Tätigkeit  
111 im Bereich der molekularbiologischen Diagnostik kennt. Sie  
112 wird jeweils donnerstagnachmittags eine eigene Sprechstunde  
113 anbieten, um individuell auf die Lebensumstände der  
114 Patienten einzugehen, Lösungsstrategien zu erarbeiten und  
115 diese dann einige Zeit zu begleiten. Der Patient gewinnt  
116 dadurch die Fähigkeit, Kontrolle über den eigenen

117 Stoffwechsel zu erlangen, sich ausreichend mit Vitalstoffen zu  
118 versorgen und die krankmachenden Prozesse in seinem Körper  
119 zu stoppen.

120

### 121 **Nachsorge ist wichtig – besser noch wäre die Prävention!**

122 Deshalb lädt die Praxis Dr. Ruffmann alle ein, die sich für eine  
123 gesunde Lebens- und Ernährungsweise interessieren. Jeder  
124 Mensch trägt Verantwortung für seine Gesundheit und kann  
125 vorsorgen. Man muss sich nur informieren.

126 Mehr dazu unter <http://www.dr-ruffmann.de/>

\*Der Abdruck ist frei. Wir bitten um ein Belegexemplar.

#### **Kurzvita der Autorin Dr. rer. nat. Dagmar Mayer**

Die Diplom-Biologin und Ernährungsberaterin (BTB) Dr. rer. nat. Dagmar Mayer hat im Fachbereich Mikrobiologie/Genetik promoviert und arbeitet seit vielen Jahren als Geschäftsführerin und Laborleiterin eines medizindiagnostischen Labors für Humangenetik. Aus dieser Tätigkeit heraus erkannte sie bald, wie wichtig Änderungen im Lebensstil sein können, um Gesundheitsschäden abzuwenden und spezialisierte sich auf den Bereich „Ernährung“.

Heute ist sie Dozentin und Fachtutorin für Ernährung und Ernährungsmedizin am Bildungswerk für therapeutische Berufe BTB, berät aber auch gerne Ernährungsinteressierte, u.a. im Auftrag der Betriebskrankenkasse Pronova BKK. Als Mitglied der Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention e.V. ist sie stets auf dem neusten Stand.

Ihre Vorträge an der VHS, in REHA-Gruppen und Sportvereinen sind gefragt.

---

#### **Kurzprofil zur Praxis von Dr. Ruffmann**

Dr. med. Kai Ruffmann, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, wurde am 21. Juli 1949 in Hamburg geboren.

Der junge Ruffmann hatte ganz eigene Träume. Er wollte etwas erleben und ging im Alter von 17 Jahren mit der Marine auf hohe See. Als Marineoffizier begann er dann 4 Jahre später das Studium der Elektrotechnik und kam darüber an die Medizin. Nach dem Grundstudium der Medizin in Heidelberg entschied er sich für seine Ausbildung zum Kardiologen, die er an den Universitätskliniken Heidelberg und Zürich absolvierte.

Sein Weg führte ihn anschließend ins Städtische Klinikum Karlsruhe, als Leitender Oberarzt der Kardiologie, bis er sich schließlich 1992 mit anderen Kollegen und eigenem Herzkatheterlabor in Karlsruhe niederließ. Seit seinem Ausscheiden 2008 führt er eine Praxis in Baden-Baden, die für **schonende nicht-invasive Kardiologie** steht.

Sein Motto nach Ursula Lehr: „Der gute Arzt spricht die Sprache des Patienten.“

Mit über 30 Jahren Erfahrung und Expertenwissen vertritt der Mediziner einen ganzheitlichen Ansatz in der Inneren Medizin und Kardiologie unter dem Motto: Prävention statt Operation