

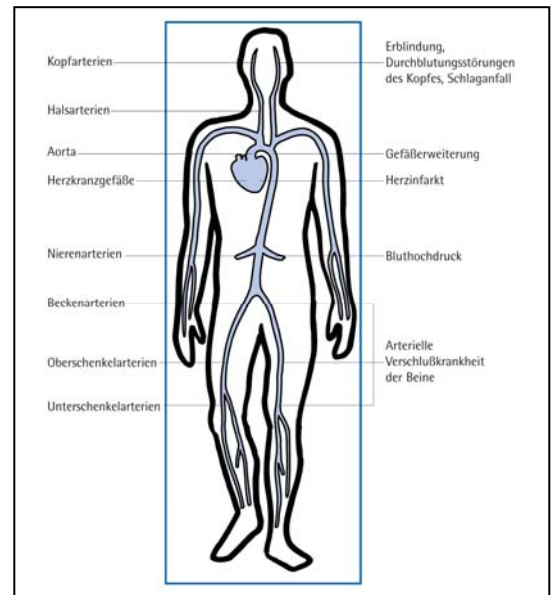
Merkblatt zum Thema **Arterielle Verschlusskrankheit der Beine**

Was ist die Arteriosklerose?

Die Arterien bringen das Blut vom Herzen in die Organe. Der Herzmuskel pumpt mit hohem Druck, den man z.B. am Arm messen kann. Innen sind die Arterien mit einer sehr zarten Zellschicht, dem **Endothel**, wie mit einem zarten Film ausgekleidet: dieses Endothel ist der eigentliche Ort der Arteriosklerose. Zusammengenommen hat das Endothel des menschlichen Körpers die Größe eines Fußballfeldes und ist so schwer wie die Leber – es ist ein eigenes Organ.

Die Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“) ist eine **chronisch-entzündliche Erkrankung** der Arterien-Wände. Es handelt sich immer um eine System-Erkrankung des ganzen Körpers. Wer also an einer Stelle des Gefäßsystems – z.B. an der Halsschlagader oder am Bein – eine sklerotische Arterie hat, bei dem besteht immer ein erhöhtes Gesamt-Risiko z.B. für Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Deshalb ist auch die Behandlung der Arteriosklerose nie durch eine Operation oder eine Gefäß-Aufdehnung erledigt, sondern erfordert lebenslange, gut aufeinander abgestimmte Methoden.



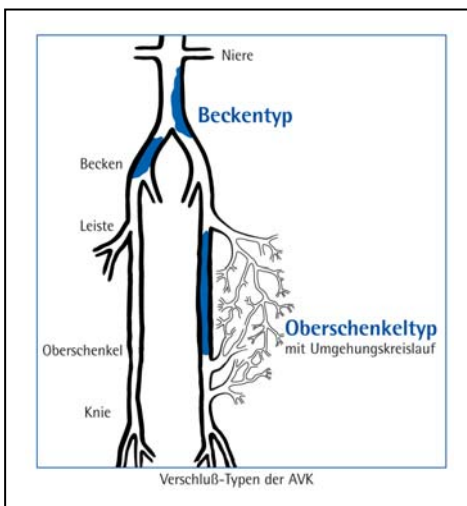
Durchblutungs-Störungen der Beine

Die Arterielle Verschlusskrankheit der Beine (AVK) oder „Schaufenster-Krankheit“ ist bei älteren Menschen häufig: etwa 15% aller Menschen über 60 Jahre sind daran erkrankt, viele merken es erst im späten Stadium. Bei zahlreichen unklaren Beinbeschwerden von älteren Menschen ist eine Durchblutungs-Störung mit beteiligt. Zugrunde liegt ein Enge oder ein Verschluss von Arterien auf dem Weg vom Herzen zum Fuß. Die Schmerzen treten beim Gehen auf, weil die Muskeln beim Belasten nicht mehr genügend Sauerstoff bekommen – das macht heftigste Schmerzen wie starker Muskelkater.

Behandlung von Durchblutungs-Störungen der Beine

Solange die beschwerdefreie Gehstrecke noch ausreichend ist, kann in den meisten Fällen konservativ behandelt werden:

- Therapie der Grunderkrankungen (s.u.)
 - Training der Umgehungskreisläufe durch Gehen, das sog. Gehtraining, am besten angeleitet in der AVK-Sportgruppe
 - medikamentöse Therapie z.B. mit ASS 100 mg tgl.
- Wenn dies nicht ausreicht, wenn nächtliche Ruheschmerzen oder z.B. Hautdefekte an den Füßen auftreten, ist eine operative Behandlung sinnvoll: je nach Situation durch eine radiologische Intervention (meist in Form einer Ballon-Aufdehnung) oder durch einen Gefäßchirurgischen Eingriff (meist als Bypass-Operation).



Wodurch entsteht die Arteriosklerose?

Die Ursachen für die Arteriosklerose sind im Einzelfall nicht immer sicher festzustellen. Durch umfangreiche Untersuchungen sind sog. **Risikofaktoren** nachgewiesen. Dazu gehören:

- **Störungen im Fettstoffwechsel**

vor allem Veränderungen im Cholesterin- und Triglycerid-System, angeborene Störungen wie beim Lipoprotein(a). Beim Cholesterin ist der LDL-Anteil schädigend wirksam, wenn er durch die Einwirkung von freien Radikalen (z.B. im Stress) oxidiert ist.

- **Hoher Blutdruck**

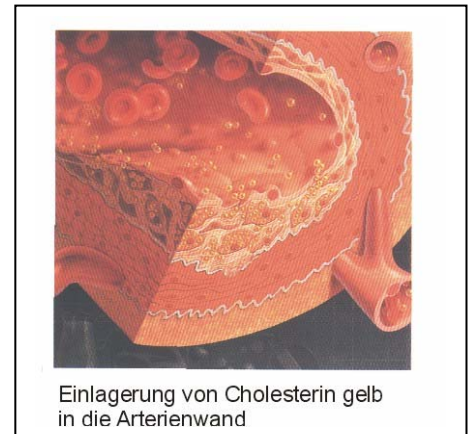
durch den starken Druck in den Arterien leidet die Gefäßwand, es entstehen kleine Einrisse und Ablagerungen.

- **Zigaretten-Rauchen**

wirkt vor allem über die Bildung von aggressiven Freien Radikalen, die in der Gefäßwand Schaden anrichten.

- **Stress und negative Emotionen**

sind in den letzten Jahren zunehmend als Risikofaktor anerkannt. Unter Stress steigt der Blutdruck, sind die Hormone Adrenalin und Kortisol chronisch erhöht und wird Fett in der Bauchwand abgelagert. Negative Emotionen aktivieren die Stresskette im Körper. Durch die Medizinische Stresstherapie können Sie sich schützen.



Einlagerung von Cholesterin gelb in die Arterienwand

- **Übergewicht (Metabolisches Syndrom)**

Es ist vor allem das Bauchfett, das hormonell aktiv ist und chronische Entzündungsprozesse in den Gefäßwänden begünstigt. Beim Metabolischen Syndrom ist der chronisch erhöhte Insulinspiegel der krankmachende Faktor.

- **Diabetes mellitus**

Meist eine Folge von Übergewicht. Viele Patienten mit Herzinfarkt haben einen nicht erkannten Diabetes.

- **Bewegungsmangel**

Die Menschen sind dafür gebaut, sich am Tag 5-6 Stunden zu bewegen, d.h. 20-25 km zu gehen. Heute geht der Durchschnitts-Deutsche unter 1 km am Tag. Die Stresshormone aktivieren den Körper, die Aktivität wird im Sitzen nicht abgebaut, die negative Energie bleibt im Körper. Wer 3-4mal pro Woche 30 min aktiv geht, kann schon sein Herzinfarkt-Risiko beinahe halbieren.

- **Mangel an Vitaminen und essenziellen Nahrungsbestandteilen**

An wesentlichen Substanzen zum Schutz vor dem oxidativen Stress braucht der Mensch z.B. ausreichend Vitamine (vor allem C und E), Folsäure, am besten Substanzen in der Form, wie sie die Natur in Gemüse und Obst zusammengestellt hat. Immer mehr unterstützende und hochwirksame Einzelsubstanzen werden entdeckt, wie z.B. die Polyphenole (OPC - Traubenkernextrakt), Coenzym Q10, oder die Catechine im Grünen Tee. Viele dieser schützenden Substanzen sind als Nahrungsergänzungen erhältlich. Wir informieren und beraten Sie gerne.

Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße!



Mein Großvater war Internist in Gladbeck und hat mir alte medizinische Lehrbücher hinterlassen. Darin habe ich nachgelesen: vor 100 Jahren war die Arteriosklerose bei uns so gut wie unbekannt, damals war ein Herzinfarkt auch bei älteren Menschen eine seltene Erkrankung. Heute dagegen ist die Arteriosklerose bei uns die Todesursache Nr 1, jeder zweite stirbt daran. Die gute Nachricht ist: der Prozess der Arteriosklerose lässt sich stoppen und sogar zurückbilden. Voraussetzung dafür ist allerdings bei vielen Menschen eine Änderung der Lebensweise. Jeder hat die Chance. Wir in unserer Praxis werden Sie dabei nach bestem Wissen unterstützen.

Praxis Dr. J. Koepchen, Harkortstr. 64, 44225 Dortmund-Hombruch / Tel. 0231-4763780 / www.dr-koepchen.de