

## RATGEBER FÜR PATIENTEN MIT ARTERIELLER VERSCHLUßKRANKHEIT („SCHAUFENSTER-KRANKHEIT“)

Sehr geehrte Patienten,

Sie leiden unter Durchblutungsstörungen der Beine: die Muskeln werden schneller müde, die Füße fühlen sich schwer an, Sie verspüren beim Laufen nach einer bestimmten Gehstrecke Schmerzen in den Beinen und/oder im Gesäß. Es gibt 10 wichtige Regeln, die bei der Behandlung dieser Erkrankung mithelfen:

- 1) Rauchen aufhören, nicht umsonst kennen Sie alle den Begriff „Raucherbein“.
- 2) Übergewicht abbauen, Ziel sollte ein Body-Mass-Index von 20-25 kg/qm sein (dieser errechnet sich indem man das Körpergewicht durch die Körpergröße im Quadrat teilt). Die überflüssigen Pfunde müssen ebenfalls mit Blut versorgt werden, außerdem geht mit Übergewicht häufig eine Fettstoffwechselstörung (zuviel Cholesterin) einher, die die Fließfähigkeit des Blutes ungünstig beeinflusst.
- 3) Blutfett sollte gesenkt, bzw. kontrolliert werden, denn es greift die Gefäßwände an. Fettreich sind Speck, Butter, Margarine, Mayonnaise, Kokosfett, Schweineschmalz, Haselnüsse, Mettwurst. Fettarm sind Fisch, Garnelen, Kalbsleber, Brathuhn, Kalbsschnitzel, Joghurt, Milch, Quark (20% F. i. d. Tr.), Brot, Gemüse und Obst.
- 4) Normalisierung des Blutdrucks, denn auch der Bluthochdruck greift die Gefäßwände an. Ziel wären Blutdruck-Werte kleiner als 140/85 mm Hg.
- 5) Ausreichende körperliche Bewegung, denn viel Bewegung führt zur Bildung neuer Blutgefäße, die dann Umgehungskreisläufe bilden können.
- 6) Bei Zuckerkrankheit (Diabetes): gute Zuckereinstellung, denn auch die Zuckerkrankheit greift die Gefäßwände an.
- 7) Meiden Sie extreme Temperaturen, sei es Kälte oder zu große Hitze, die schlecht durchbluteten Gliedmaßen Schaden zufügen.
- 8) Keine einengenden Strümpfe, Strumpfbänder oder Schuhe, die die Durchblutung zusätzlich behindern.
- 9) Vermeiden sie Verletzungen, auch Schürf- oder Schnittwunden, denn es besteht die Gefahr von Wundheilungsstörungen. Also Bagatellverletzungen besonders gut versorgen und in allen Zweifelsfällen lieber den Arzt aufsuchen.
- 10) Treten auch im Liegen Schmerzen auf, lagern Sie Ihre Beine tiefer als den Körper. Diese Position je nach Beschwerdegrad in regelmäßigen Intervallen für etwa 10 Minuten einhalten.

Übungen:

Kreiselübung: Flache Rückenlage und Beine vom Boden abheben und bei durchgedrückten Kniegelenken Kreise in die Luft mit den Beinen malen.

Fuß- und Zehengymnastik: im Sitzen die Füße mit gespreizten Zehen hochziehen. Füße wegstrecken und Kreis mit den Füßen in die Luft malen.

Zehenstandsübungen

Intervall-Kniebeugen

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(nach „AVK-Paß“ von Albert-Roussel-Pharma)