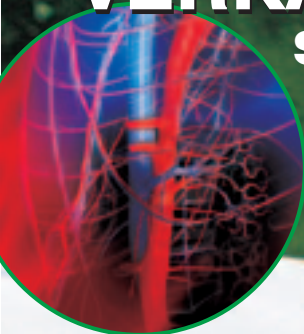


# HOERZU

DEUTSCHLANDS ERSTES PROGRAMM

## VERKALKUNG

So schützen Sie Ihre **BLUTGEFÄSSE** Mit Telefon-sprechstunde



## GELD zurück

Wie Sie zum **Jahresende** noch **Steuern sparen**

**Alpenhotels**  
5 Traumziele im Schnee

## Jerusalem

Report aus einer **zerrissenen** Stadt



**AUTO, TRAUMREISEN, HI-FI ...**  
Preise im Wert von mehr als  
**100 000 Euro**

Mitmachen & gewinnen!

# Das große Weihnachtsrätsel



# Gefäße in Gefahr

**Arteriosklerose hat viele Ursachen – und weitreichende rechtzeitige erkennen und warum man Schmerzen in**

**Folgen. Wie Sie **Warnsignale** den Beinen nicht unterschätzen sollte**

**A**uf unser Herz ist Verlass – meistens jedenfalls. Pro Tag schlägt es rund 100 000-mal und pumpt bis zu 8000 Liter Blut durch alle Gefäße. Manche zentimeterbreit, viele aber so winzig, dass sie mit bloßem Auge nicht mehr zu erkennen sind. Dieses weitverzweigte Transportnetz ist anfällig und kann den Herzmotor zum Stillstand bringen, im schlimmsten Fall sogar zum Aussetzen. Denn wie jedes Wasserrohr können auch unsere Gefäße verkalken und verstopfen. Eine solche Arteriosklerose entsteht häufig an den Herzkranzgefäßen und an der Halsschlagader – was zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Aber: Auch an der Körperperipherie, vor allem in den Beinen, lauern Gefahren – die sogar weitaus größer sein können.

## Gefährliche Verengung der Arterien

Rund jeder fünfte Deutsche über 65 Jahren leidet an einer Durchblutungsstörung in den Bein- oder Beckenarterien, der „peripheren arteriellen Verschlusskrankheit“ (PAVK), im Volksmund Schaufensterkrankheit. Aktuelle Studien zeigen: Werden die Betroffenen nicht behandelt, vermindert dies ihre Lebenserwartung um zehn Jahre! „Inzwischen wissen wir, dass die PAVK eine Markerfunktion hat, also auf vielfältige Probleme in den Arterien hinweist“, sagt Curt Diehm, Chefarzt der Abteilung für Innere und für Gefäßmedizin am Klinikum Karlsbad-Lan-

gensteinbach. „Die Betroffenen“, sagt Diehm, „leiden besonders häufig an zusätzlichen Verengungen der Koronargefäße und Halsarterien.“ Die Arteriosklerose in Herznähe verursacht Brustschmerzen bei Belastungen, Beschwerden, die uns womöglich eher alarmieren (siehe HZ 47/07). Bei der PAVK dagegen tun die Beine beim Gehen weh und zwingen zum Stehenbleiben. Da dieses Symptom erst spät auftritt und nach kleinen Gehpausen wieder verschwindet, wird die Verkalkung der peripheren Arterien in ihrer Gefährlichkeit noch immer erheblich unterschätzt. Entsprechend groß ist die Dunkelziffer.

## Frühsymptome erkennen

Fatal wirkt sich zudem Bewegungsmangel aus: „Wer vorwiegend auf dem Sofa sitzt, kann natürlich auch nicht merken, dass etwas mit seinem Gehvermögen nicht stimmt“, so Diehm. Und selbst wenn die Patienten mit Beinschmerzen in der Praxis erscheinen, trifft die Diagnose oft nicht zu. Experte Diehm: „Der Schmerz wird häufig als gottgegebene Alterserscheinung abgetan, oder man glaubt, es handle sich um eine Hüftarthrose oder um Lendenwirbelprobleme.“ Eine klare Diagnose zu treffen ist dabei recht einfach. Die simple doppelte Blutdruckmessung an Arm und Bein mitsamt Ultraschall (Knöchel-Arm-Index) gibt über 90-prozentige Sicherheit. Daneben gilt es eine Reihe von Frühsymptomen zu erkennen, die den krampfartigen Beschwerden in den Waden vorausgehen. Kalte Füße etwa können auf die Durchblutungsstörung im Bein hinweisen. Typisch sind daneben aber auch Anzeichen, die eher unspezifisch wirken: Wenn

Kreislauf des Lebens: Wie ein großes Netzwerk durchziehen die Gefäße unseren Körper

**Experten-Telefon: 0180-3 880 300**



### Gefäß-Spezialisten geben Auskunft

Sie möchten mehr über Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und die Schaufensterkrankheit erfahren?

HÖRZU und die **Deutsche Gefäßliga e.V.** ([www.deutsche-gefassaessliga.de](http://www.deutsche-gefassaessliga.de)) bieten Ihnen eine exklusive Experten-Hotline an. Sie erreichen sechs hochrangige Angiologinnen und Angiologen am **Dienstag, den 11.12.**, und **Mittwoch, den 12.12.**, jeweils von **16 – 19 Uhr** unter der Nummer **0180-3 880 300**. Der Anruf kostet aus dem Festnetz nur 9 Cent/Min., abweichende Preise für Mobilfunk.



**Prof. Curt Diehm**  
Chefarzt der Inneren und der Abteilung für Gefäßmedizin des Klinikums Karlsbad-Langensteinbach; Vorsitzender der Dt. Gefäßliga



**Dr. Clemens Fahrig**  
Chefarzt der Inneren Abteilung, ärztlicher Direktor des Evangelischen Krankenhauses Hubertus Berlin; Leiter Gefäßzentrum Berlin-Brandenburg



**Dr. Thomas Jansen**  
Niedergelassener Facharzt für Angiologie und Phlebologie in Pforzheim; Experte für Ultraschall-diagnostik bei Gefäß-erkrankungen



**Prof. Svante Horsch**  
Bis zum Oktober 2007 Chefarzt der Chirurgischen Klinik des Krankenhauses Porz am Rhein; Generalsekretär der Deutschen Gefäßliga

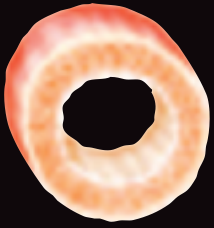


**Prof. Helmut Landgraf**  
Gefäßexperte an der Klinik für Innere Medizin, Angiologie/Hämostaseologie, Vivantes Klinikum im Friedrichshain, Berlin

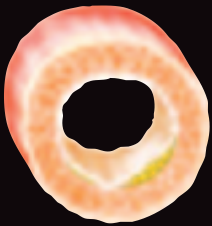


**Dr. Claudia Wilhelm**  
Chefärztin der Rehabilitationsfachklinik Falkenburg, Abteilung Kardiologie, Bad Herrenalb; Vorstandsmitglied der Deutschen Gefäßliga

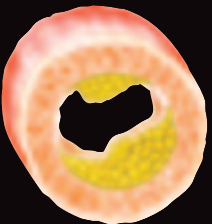
### Arteriosklerose



Gesunde Arterie mit ungehindertem Blutstrom



Im Lauf des Lebens lagern sich an den Arterienrändern Fett, Kalk und Entzündungsstoffe ab. Wie schnell, bestimmen Lebensstil und Gene



Diese Plaqueschichten können so zuwuchern, dass der Blutfluss unterbrochen wird. Reißt die Schicht ein, bildet sich ein Blutpfropf, der sich ablösen und einen Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen kann

beispielsweise an einem Bein die Behaarung fehlt oder das Nagelwachstum an einem Fuß sehr viel langsamer verläuft als am anderen.

Die wichtigsten Risikofaktoren für eine Arteriosklerose in Herznähe, am Hals, in den Beinen und im Becken sind identisch: Diabetes, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und Rauchen. Die Therapie der Arteriosklerose basiert denn auch zunächst auf der Minimierung genau dieser Risikofaktoren.

### Vielfältige Therapie-Chancen

Bei einer Verengung der Halsarterien steht die Senkung des Bluthochdrucks im Vordergrund, bei den Herzgefäßen der Fettstoffwechsel, bei der PAVK der Rauchstopp. Rauchen ist nicht nur die häufigste Ursache für Arterienengpässe in den Beinen. Es torpediert auch alle therapeutischen Bemühungen – und führt bei vielen tausend Erkrankten zu einer Amputation. Das kann aber mit ganz schlichten Maßnahmen verhindert werden: Als effektivste Methode hat sich einfaches Gehtraining erwiesen (siehe Kasten). Daneben wirken sich Radfahren und leichter Trampolinsport günstig auf die Beingefäße aus. Ausdauersport gilt als Jungbrunnen für das gesamte Gefäßsystem im Körper.

Einer fortgeschrittenen Verkalkung muss zumeist mit Medikamenten beigelegt werden, wenn man den Infarkt in Herz oder Hirn verhindern will.

Aspirin oder Clopidogrel sorgen für Blutverdünnung, Betablocker senken die Herzfrequenz, Statine den LDL-Cholesterin-Spiegel, ACE-Hemmer stabilisieren den Blutdruck. Schließlich bleibt die Gefäßchirurgie: Mit speziellen Kathedertechniken lassen sich die Arterien dehnen, oder man setzt dort Stützen ein (Stents). Der Bypass am Herzen oder in den Beinen ist eine Option. Dabei wird mit körpereigenen Venen oder Kunstgefäßen eine Umgehung um die blockierte Strecke gelegt. Derzeit versuchen mehrere Forschergruppen, Arterien aus Körperzellen im Labor zu züchten. ■

CORINNA SCHÖPS

### Gehen als Medizin

Die Besserung kommt im wahrsten Sinn Schritt für Schritt: **Gehtraining** ist – vor allem im Frühstadium einer PAVK – die erwiesenermaßen **wirksamste Therapie**. Auch wenn es widersprüchlich erscheint, weil gerade das Gehen wehtut. Der Trick: Sie stoppen, bevor es schmerzt, machen eine kleine Pause und gehen dann weiter (dreimal täglich durchführen). Das lohnt sich, denn so bildet der Körper **Umgehungs-Kreis-**

**läufe**, also neue Adern, die wie eine Umleitung bei Verkehrsstau funktionieren. Ebenfalls hilfreich: **auf den Zehen stehen**, und zwar dreibis viermal tägl. 20- bis 30-mal. Auch dabei pausieren, bevor es wehtut, und später fortfahren.



Gefährlich verengte Arterien in den Beinen führen erst spät zu Beschwerden

FOTOS: S. 22/23: GETTY IMAGES, VIVANTES; PRIVAT (5); S. 24/25: GETTY IMAGES, KLOSTERFRAU GESUNDHEITSSERVICE, VEY/JUMP