Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie (DGG)

Arterienverkalkung (Arteriosklerose)

[Was sind Schlagadern ?](#)

[Was sind arterielle Durchblutungsstörungen ?](#)

[Welche Risikofaktoren begünstigen eine Verkalkung der Arterien ?](#)

[Was können Sie selbst dagegen tun ?](#)

Was sind Schlagadern ?

Die Schlagadern (Arterien) sind jene Gefäße, die das nährstoffreiche und von der Lunge mit Sauerstoff angereicherte Blut unter der Pulsation des Herzschlages in Organe und Gewebe leiten. Bei zunehmender Einengung der Schlagadern werden diese nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Zurück

Was sind arterielle Durchblutungsstörungen ?

Arterielle Durchblutungsstörungen sind in den allermeisten Fällen die Folge einer fortschreitenden Arterienverkalkung (**Arteriosklerose**). Hierbei werden Fette und Kalk in die Arterienwand eingelagert und die Arterie als schleichender Prozeß allmählich verschlossen. Blutgerinnsel die an solchen Verkalkungen entstehen, können auch einen plötzlichen Gefäßverschluß hervorrufen.

Schlaganfall und **Herzinfarkt** sind die bekanntesten Folgen einer Durchblutungsstörung, denn empfindliche Organe wie Herz und Gehirn benötigen viel Sauerstoff.

Durchblutungsstörungen der Beine oder der Arme (**Periphere arterielle Verschlusskrankheit**) machen sich besonders in Situationen bemerkbar, die für den Körper Arbeit oder Anstrengung bedeuten. Sind die Arm- oder Beinmuskeln unterversorgt, so entstehen typischerweise krampfähnliche Schmerzen. Erst bei langem und ausgeprägten Bestehen von Durchblutungsstörungen entstehen bleibende Schäden am Gewebe (z.B. „**Raucherbein**“).

Häufig sind mehrere Organe von einer arteriellen Durchblutungsstörung betroffen. Ein Patient, der eine Durchblutungsstörung der Beine hat, hat auch ein erhöhtes Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden.

Zurück

Welche Risikofaktoren begünstigen eine Verkalkung der Arterien ?

Durch schädliche Einflüsse von sog. **Risikofaktoren** wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Nikotin, hohes Cholesterin, Bewegungsmangel und Streß wird der Krankheitsprozess der Arteriosklerose stark beschleunigt. Sehr häufig liegen mehrere dieser schädlichen Einflüsse gleichzeitig vor.

Arterienverkalkung (Arteriosklerose)

Zurück

Was können Sie selbst dagegen tun ?

Nach heutigem Wissen ist eine fortgeschrittene Arteriosklerose wohl nicht rückgängig zu machen. Aber man kann ihre Weiterentwicklung erheblich verlangsamen oder vielleicht sogar ganz stoppen.

Von entscheidender Bedeutung ist hierfür das konsequente Ausschalten schädlicher Einflüsse – der Risikofaktoren.

Suchen Sie regelmäßig ihren Hausarzt auf

Lassen Sie Blutdruck, Blutzucker, Fett- und Harnsäurewerte regelmäßig kontrollieren. Berichten Sie ihrem Arzt ausführlich von Veränderungen und neuen Beschwerden. Gehen Sie bei Schmerzen in der Brust sofort in die Praxis oder rufen Sie den Hausarzt.

Stellen Sie das Rauchen ein

Es ist heute zweifelsfrei erwiesen, daß Zigarettenrauchen einer der aggressivsten Risikofaktoren für die Entstehung einer Arteriosklerose ist.

Mehr Bewegung

Insbesondere, wenn die arterielle Durchblutungsstörung noch nicht so weit fortgeschritten ist, kann regelmäßiges, konsequentes und intensives Gehtraining mehr bewirken als manches Medikament.

Durch ein spezielles, regelmäßiges Training kann erreicht werden, daß sich die kleinen Gefäße, die um das verengte Gefäß herum liegen, erweitern und so mehr sauerstoffreiches Blut in die Beinmuskulatur transportieren können. Dazu bedarf es allerdings einer gewissen Zeit und vor allen Dingen eines regelmäßigen Trainings.

Richtig ernähren

Achten Sie auf vernünftige, ausgewogene und fettarme Ernährung. Außerdem sollten Sie auch stets ausreichende Mengen trinken (mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit täglich).

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt. Er kennt Sie und Ihre persönlichen Lebensumstände und kann Ihnen mit Rat und Tat helfen.