

## Die fünf wichtigsten Regeln bei arteriellen Durchblutungsstörungen.

### 1. Weg vom blauen Dunst !

Nikotin ist der schlimmste Feind Ihrer Blutgefäße. Nikotin verschlechtert die Elastizität von Gefäßwänden und Blutzellen; es vermindert so den freien Blutdurchfluss drastisch. Zudem setzt es die Hauttemperatur herab, wodurch sich die Gefäße noch mehr verengen. Am stärksten wird dabei die Blutzufuhr zu den Beinen gedrosselt, weshalb die besondere Gefahr des Rauchens - das langsame Absterben eines Beines - mit Recht "Raucherbein" genannt wird. Manchmal ist eine Amputation das letzte Mittel.

Auch wenn die durch langjährigen Nikotinmißbrauch hervorgerufenen Schäden nicht immer vollständig rückgängig zu machen sind, so wird durch Abstinenz die Durchblutung doch erheblich verbessert, die Beschwerden werden deutlich weniger.

### 2. Runter mit den Pfunden !

Leider ist vieles, was uns schmeckt, der Gesundheit abträglich. Wer reichliche Mahlzeiten liebt, sich aber kaum bewegt, kann die zugeführten Kalorien nicht verwerten. So entstehen überflüssige Pfunde, die ebenfalls mit Blut versorgt sein wollen. Darüber hinaus sind häufig Bluthochdruck und vermehrte Herzbelastung gefährliche Folgen.

Belastend ist für die Arterien auch, daß Übergewicht in den meisten Fällen mit zu hohen Blutfetten einhergeht, wodurch die Fließfähigkeit des Blutes schlechter wird,

### 3. Blutfette unter Kontrolle !

Zu hohe Fettpegel im Blut - insbesondere zu hohe Cholesterinspiegel - greifen Ihre Arterien massiv an, weil sich Ablagerungen an den Gefäßwänden bilden, die das "Röhrensystem" immer mehr verstopfen und den Blutdurchfluss verlangsamen. Im fortgeschrittenen Stadium kommt der Blutstrom sogar total zum Erliegen.

Deshalb: Kontrollieren Sie Ihr Gewicht und Ihren Speiseplan. Lassen Sie sich beraten, was Sie essen und was Sie meiden sollten. Es ist leichter, einen schmackhaften Speiseplan aufzustellen, als Sie zunächst annehmen. Und es macht sogar Spaß, wenn man sicher ist, damit etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

### 4. Hin zum normalen Blutdruck !

Ist Ihr Blutdruck erhöht, so signalisiert das Gefahr für Ihre Blutgefäße und für zahlreiche andere Organe. Erhöhter Blutdruck steht im Mittelpunkt eines "Teufelskreises": Er wird durch die Verengung der Arterien infolge von Rauchen, Übergewicht und hohen Bluffetten hervorgerufen, führt aber dazu, daß es in den Gefäßwänden zu Einrissen kommt, in die sich Fette und andere Stoffe, wie zum Beispiel Kalksalze einlagern, die das "Röhrensystem" weiter verstopfen und verengen. Ein Entrinnen aus diesem "Teufelskreis" ist dann möglich,

wenn Sie möglichst alle Risikofaktoren ausschalten, gesund leben und eventuell verordnete blutdrucksenkende Medikamente regelmäßig und genau nach ärztlicher Verordnung einnehmen.

### 5. Auf zu mehr Bewegung !

Das alte Sprichwort "Wer rastet, der rostet" hat heute mehr denn je Gültigkeit. Ausreichende Bewegung sorgt aber dafür, daß Ihre Durchblutung angekurbelt wird. Nicht nur, weil Sie ihre Muskulatur trainieren und damit Ihre Gefäßwände elastisch halten, Sie profitieren auch davon, daß Sie Körpergewicht und Blutfettspiegel positiv beeinflussen, weil die Nahrung wesentlich besser verwertet wird. Viel Bewegung führt zudem zur Bildung neuer Blutgefäße, die dann - unter Umgehung eines verstopften Arterienabschnittes - das betroffene Gewebe wieder mit Sauerstoff versorgen und den Abtransport von Schlacken gewährleisten.

### Berücksichtigen Sie diese zehn Gebote !

1. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Erkennen Sie Ihre Risikofaktoren.
2. Verzichten Sie dauerhaft und konsequent auf das Rauchen.
3. Reduzieren Sie Ihr Gewicht auf ein gesundes, akzeptables Maß (Körpergröße in Zentimeter minus 100 bei Männern, minus weitere zehn Prozent bei Frauen).
4. Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck kontrollieren und in vernünftigen Abständen den Blutfett- und Cholesteringehalt bestimmen.
5. Besteht eine Stoffwechselerkrankung, die ein zusätzliches Risiko für Durchblutungsstörungen darstellt, z.B. Diabetes, beachten Sie strikt die Diät-Vorschriften und die Medikamenteneinnahme.
6. Meiden Sie extreme Temperaturen, sei es Kälte oder zu große Hitze, die schlecht durchbluteten Gliedmaßen Schaden zufügen. Wichtig bei der Urlaubsplanung.
7. Schon bei kleineren Verletzungen, z.B. Schürf- oder Schnittwunden, besteht die Gefahr von Wundheilstörungen oder sogar Infektionen. Also Bagatellverletzungen besonders gut versorgen und in allen Zweifelsfällen bald zum Arzt gehen.
8. Behindern Sie die Durchblutung nicht noch zusätzlich durch einengende Strümpfe, Strumpfbänder oder Schuhe.
9. Treten auch im Liegen Schmerzen auf, lagern Sie Ihre Beine tiefer als den Körper. Diese Position je nach Beschwerdegrad in regelmäßigen Intervallen für etwa zehn Minuten einhalten.
10. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung. Statt mit dem Auto wieder mal zu Fuß oder mit dem Fahrrad!