

[www.lebensadern.at](http://www.lebensadern.at)

# GESUNDE GEFÄSSE – GESUNDE LEBENSADERN

*Erkennung - Vorbeugung - Therapie*



**lebens**  **adern**  
*Initiative für gesunde Gefäße*

# EDITORIAL

## Editorial

Die Gefäßmedizin hat – obwohl sie noch ein relativ junges Fachgebiet darstellt – in den letzten Jahren sehr stark an Bedeutung gewonnen. Dies ist vor allem dadurch zu erklären, dass Gefäß-erkrankungen weltweit stark an Häufigkeit zunehmen. Als eine der wichtigsten Ursachen dafür werden der in den letzten Jahrzehnten stark gestiegene Wohlstand und der damit einhergehende Lebensstil in den Industrieländern angesehen.

Daher sollten schon möglichst frühzeitig Vorsorge, Früherkennung und rechtzeitige Behandlung bestehender Gefäß-erkrankungen einsetzen. Sie bilden die wichtigsten Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden auch im mittleren und höheren Lebensalter. Der Satz: „Du bist so alt wie deine Gefäße“ hat heute mehr denn je seine Berechtigung. Die Plattform „Lebensadern – Initiative für gesunde Gefäße“ will Ihnen daher eine wichtige Stütze bei der Gesunderhaltung Ihrer Gefäße sein.



Univ.-Prof. Dr. Erich Minar

**lebensadern**  
Initiative für gesunde Gefäße

In Österreich – wie in allen hoch entwickelten Ländern – stehen Gefäß-erkrankungen an erster Stelle der Todesursachen, noch vor dem Krebs. Deshalb haben sich im Oktober 2005 namhafte Ärzte aus verschiedensten Bereichen dieser Problematik gewidmet und die „Initiative Lebensadern“ gegründet.

**Ziel ist es, unter Ärzten und Betroffenen eine Sensibilisierung für dieses Thema zu schaffen.**

Die Plattform möchte durch Veranstaltungen für Laien und durch kontinuierliche Veranstaltungsreihen für Ärzte, durch Medienunterstützung und Medienkooperationen Sensibilität und Information vermitteln, damit Patienten und Ärzte früher als bisher an Vorsorge und Therapie der drei großen Gefäß-erkrankungen (Atherosklerose, Varikosität und Thrombose) denken.

Weitere Informationen über das Thema Gefäß-erkrankungen finden Sie auf unserer Homepage [www.lebensadern.at](http://www.lebensadern.at).

# GEFÄSSERKRANKUNGEN

## Gefäßerkrankungen

Blutgefäße durchziehen unseren Körper wie ein kleines Netzwerk. Bei einer Erkrankung ist daher ein lebenswichtiges System bedroht.

Gefäßerkrankungen sind gleichsam eine stille Gefahr, weil sich diese Erkrankungen über Jahre und Jahrzehnte hinweg schleichend entwickeln können, ohne dass der Betroffene etwas davon merkt. Was eine Erkrankung der Gefäße so gefährlich macht, ist einerseits die Tatsache, dass sie praktisch den ganzen Körper betrifft, und andererseits, dass sie meist sehr spät erkannt wird.

### *Die wichtigsten Gefäßerkrankungen der Beine*

#### **Periphere arterielle Verschlusskrankheit – PAVK:**

(auch „Schaufensterkrankheit“ genannt)

Darunter versteht man immer wiederkehrende Beinschmerzen, die den Betroffenen zu häufigem Stehenbleiben zwingen – wie beim Schaufensterbummel. Eine Verengung der Beinarterien führt zu Durchblutungsstörungen in den Beinen.

Es entsteht eine chronische, fortschreitende Erkrankung, die häufig mit anderen Krankheiten (Durchblutungsstörungen in den Herzkranzgefäßen oder hirnversorgenden Gefäßen) gekoppelt ist. Dadurch entsteht ein starkes Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Eine Form der fortgeschrittenen PAVK ist auch das „Raucherbein“.

#### **Krampfadern (Varizen)**

Bei den Krampfadern gibt es verschiedene Ausprägungsformen. Diese reichen von zarten blauen – in der Haut gelegenen – Äderchen (Besenreiser) bis zu dicken, strangförmigen, teilweise über dem Hautniveau liegenden Krampfadern. Die verschiedenen Formen von Krampfadern betreffen rund 60 % der Bevölkerung, Männer genauso häufig wie Frauen.

#### **Venenthrombose**

Unter einer Thrombose versteht man den Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel. Am häufigsten sind die tiefen Bein- und Beckenvenen betroffen. Es besteht das Risiko, dass sich das Blutgerinnsel löst, mit dem Blutstrom in die Lungenarterien gelangt und eine lebensbedrohende Lungenembolie auslöst.

# RISIKOFAKTOREN

## *Risikofaktoren*

Als eine der wichtigsten Ursachen für eine Gefäßerkrankung wird der gestiegene Wohlstand in den Industrieländern und die damit verbundenen Lebensbedingungen unserer Zivilisationsgesellschaft angesehen.

Durch einen ungesunden Lebensstil – wobei die Bewegungsarmut dabei besonders wichtig ist – wird z. B. die Entstehung von Hypertonie, Zuckerkrankheit (Diabetes) und Fettstoffwechselstörungen begünstigt. Bei genetischer Belastung – Basisrisiko – und ungesunder Lebensweise kommt es häufig schon in relativ jungem Patientenalter zu schweren Durchblutungsstörungen.

In Verbindung mit den genetischen Faktoren – der familiären Belastung – entsteht ein hohes Basisrisiko einer Gefäßerkrankung.

# DIAGNOSTIK

## *Diagnostik*

### **Ultraschall-Doppler (Doppler-Index oder Knöchel-Arm Index):**

Hier wird per Ultraschall der Durchfluss und der Druck der Beinarterien gemessen.

### **Duplex-Sonographie:**

Dabei werden einerseits die Gefäße mittels Ultraschall genau dargestellt, und andererseits der Blutstrom und die Stromgeschwindigkeit in den Gefäßen gemessen.

Am häufigsten wird die Untersuchung im Bereich der Halsschlagader (Carotis) durchgeführt, weil dadurch atherosklerotische Veränderungen frühzeitig erkannt werden können.

### **Venendiagnostik:**

Dabei ist die Beurteilung der Funktion der Venenklappen besonders wichtig.

Wichtig für die Früherkennung sind aber auch eine Bio-Impedanz-Analyse (Körperfettmessung), Blutwerte und insbesondere die Frage nach der familiären Belastung (genetische Faktoren).

# THERAPIEN

## Therapien

Eine der wichtigsten Therapieformen bei Gefäßerkrankungen ist die **Behandlung mit natürlicher Kohlensäure (CO<sub>2</sub>)**:

Durch die natürliche Kohlensäure kommt es nachweislich zur Erweiterung und sogar zur Neubildung von Gefäßen!

**Anwendungsformen:** Trockengas, Kohlensäure-Gehtraining, Kohlensäure-Wannenbäder, Trinkkuren, Vasovital-Methode.

**Weitere nützliche Therapien:**

**Gefäßgymnastik:** Am Laufband, am Gefäßparcours oder im Freien – verbessert die Durchblutung.

**Alle Formen der Bewegungstherapien:** Nordic Walking, Terraintraining, etc.

**Massagen:** z. B. Lymphdrainage

**Div. elektrophysikalische Therapien**



# GESUNDE GEFÄSSE

## *Gesunde Gefäße*

### *Gesunde Gefäße im Beruf*

Bei „stehenden Berufen“ ist es wichtig, die Beine trotzdem **regelmäßig zu bewegen.**

„Gehen“ Sie auf der Stelle, wippen Sie mit den Füßen, stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und senken Sie die Fersen abwechselnd ab.

Bei „sitzenden Berufen“ wird durch den abgeknickten Fuß der **Fluß des Blutes behindert, daher:**

Richtiges Sitzen – Beine ausstrecken – nicht überkreuzen! Kreisen Sie mit den Füßen, trippeln oder wippen Sie auf der Stelle, Kurzbesprechungen im Stehen abhalten, keine engen Gürtel oder Strümpfe tragen, öfter aufstehen und eine Runde um den Bürotisch gehen.

### *Gesunde Gefäße auf Reisen*

Tragen Sie bequeme Kleidung, keine engen Gürtel und Strümpfe.

**Im Auto:** Machen Sie nicht nur Trink- sondern auch „Gehpausen“. Stellen Sie sich neben das Auto, strecken Sie die Arme weit nach oben und stehen Sie auf den Zehen. Atmen Sie dabei tief ein, dann Arme fallen lassen und ausatmen.

**Im Flugzeug:** Buchen Sie früher, damit Sie event. einen Sitzplatz am Gang bekommen – Sie können Ihre Beine besser ausstrecken. Bewegen Sie die Beine: kreisen, mit den Zehen auf- und ab wippen, Beine nicht übereinanderschlagen.

**Ernährungstipps:** Hilfreich sind vor allem Antioxydantien (Substanzen, die im menschlichen Körper freie Radikale binden und unschädlich machen). Diese freien Radikale entstehen bei Stoffwechselabläufen im Körper, bei Stress und durch Nikotin. Zu den Antioxydanten gehören die Vitamine A, C, und E.

**Vitamin C ist in grünen Gemüsesorten und Kartoffeln.**

**Vitamin A ist in roten Gemüsesorten und Fisch.**

**Vitamin E ist vor allem in Eiern und Vollkornprodukten.**

Essen Sie Knoblauch, Tomaten und Zwiebel und trinken Sie öfter grünen oder schwarzen Tee. Legen Sie Wert auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Kost!

**Würzen statt salzen:** Verwenden Sie frische Kräuter statt Salz.

# TIPPS & TRICKS

## 7 goldene Regeln bei Gefäßkrankheiten

**Regelmäßige Bewegung:** 3 - 5 mal pro Woche Bewegung. Betreiben Sie Sportarten, die die Wadenmuskulatur stärken, Sportarten mit stauchenden und stoppenden Bewegungen meiden (Tennis, Squash).

**Gut für Gefäße sind: Wandern, Walking, Laufen, Radfahren**

**Richtige Ernährung gegen Gefäßverkalkung:** Weniger tierische Fette, viel Obst und Gemüse, mind. einmal pro Woche Fisch.

**Nicht übertreiben:** Beim ersten Anzeichen von Schmerz sofort eine Pause einlegen und niemals die Schmerzgrenze überschreiten!

**Tragen Sie gesundes, flaches Schuhwerk** – damit entlasten Sie die Gefäße.

**Beine häufig hoch lagern:** Bei Krampfadern und geschwollenen Beinen sollten Sie beim Liegen und Sitzen die Beine hochlagern.

**Beachten Sie die 3er Regel: LLL** (Lieber Laufen oder Liegen) statt **SSS** (Statt Sitzen oder Stehen)

### KONSEQUENT KOMPETENT!

Partnerschaft führender nieder-österreichischer Gesundheitsbetriebe  
[www.beste-gesundheit.at](http://www.beste-gesundheit.at)



Gesundheits- & Rehabilitationszentrum

Tel. +43 (0)2858/5255-1620  
[www.moorheilbad-harbach.at](http://www.moorheilbad-harbach.at)

**herzkreislauf** ●●●  
zentrum GROSS GERUNGS

Tel. +43 (0)2812/8681-0  
[www.herz-kreislauf.at](http://www.herz-kreislauf.at)

Gesundheitsresort  
**KÖNIGSBERG**  
Bad Schönau

Tel. +43 (0)2646/8251-0  
[www.koenigsberg-bad-schoenau.at](http://www.koenigsberg-bad-schoenau.at)



**badenerhof**  
Gesundheits- und Kurhotel  
Baden bei Wien

mit Badener Kurzentrum & Römertherme

Tel. +43 (0)2252/48580  
[www.badenerhof.at](http://www.badenerhof.at)

**Lebens.Resort**  
OTTENSCHLAG

Tel. +43 (0)2872/20 0 20  
[www.lebensresort.at](http://www.lebensresort.at)

Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.



Das exklusive 4 Sterne Gesundheitsresort KÖNIGSBERG bietet seinen Gästen Gesundheits-, Therapie- und Gastronomie-Komfort auf höchstem Niveau.

### **Natürliche Kohlensäure – das Heilmittel für gesunde Blutgefäße**

Die in der Buckligen Welt vorkommende Kohlensäure (CO<sub>2</sub> in Form von Trockengas oder Wasser) wird – als natürliches, prickelndes Heilmittel – in die Kur integriert. Für den gesundheitsbewussten Gast wird, neben natürlichen Kohlensäuretherapien, ein individuelles Therapiepaket aus verschiedensten Massagemethoden, Heilpackungen, elektrophysikalischen Therapien, Inhalationen, Bewegungstherapien, Laserbehandlung, und Akupunktur geschnürt. Vorträge über Lebensstil (Ernährung, Bewegung etc.), Nordic Walking Kurse und sonst. Ausflüge in die traumhafte Umgebung runden das Angebot ab. Entspannen kann man in der exklusiven Wohlfühl-Oase mit Saunen, Dampfbädern, Sanarium, Infrarot-Kabine, Hallenbad und beheiztem Freibad.

### **Gesund genießen, Essen auf Haubenniveau**

Neben der hohen medizinischen Kompetenz bietet das Gesundheitsresort KÖNIGSBERG ein ausgezeichnetes Hotelambiente mit gesunder Haubenküche. Für die Gerichte werden hauptsächlich regionale und biologische Produkte verwendet. Dafür wurde das Haus mit der Grünen Haube ausgezeichnet. Gemeinsam mit der Dipl. Diätassistentin werden, wenn nötig, auf jeden Gast individuell abgestimmte Speisepläne erstellt. Ziel ist es, aus jeder Mahlzeit ein Erlebnis für Gaumen und Augen zu machen.

### **Gesund werden, gesund bleiben – inmitten der Natur!**

Am Kurpark 1 · 2853 Bad Schönau · Österreich  
Tel.: +43(0)2646/8251-0 · Fax: +43(0)2646/8251-725  
info@koenigsberg-bad-schoenau.at  
[www.koenigsberg-bad-schoenau.at](http://www.koenigsberg-bad-schoenau.at)



Gesundheitsresort   
**KÖNIGSBERG**  
Bad Schönau