



Herz und Kreislauf Durchblutung

□ Durchblutungsstörungen (Teil 2)

Eine Krankheit - Viele Beschwerden

Viele Menschen leiden an einer Durchblutungskrankheit, ohne es zu wissen. Je nachdem, ob z.B. das Herz, das Gehirn, ein Sinnesorgan oder die Gliedmaßen von der Mangeldurchblutung betroffen sind, können die Beschwerden vollkommen verschieden sein.

Die folgende Tabelle enthält häufige Krankheiten, die bei Durchblutungsstörungen infolge Schlagaderverstopfung auftreten können.

Störungen der arteriellen Durchblutung als Ursache von Krankheiten

Erkrankte Adern:

Krankheiten/Symptome:

Halsschlagadern
Nackenschlagadern
Hirnadern

- Konzentrationsstörungen und Gedächtnisstörungen
- Schlaganfall
- Ohrgeräusche
- Abnahme des Hörvermögens
- Schwindel und Gleichgewichtsstörungen
- Abnahme des Sehvermögens

Hirnhautadern und Kopfadern

- Kopfschmerz, Migräne

Herzkranzgefäße

- Angina pectoris, Herzinfarkt
- Herzmuskelschwäche
- Herzrhythmusstörungen

Beckenadern und Beinadern

- Raucherbein, offene Beine
- Gehschmerz
- Störungen der männlichen Sexualfunktion



Ursachen bekämpfen, Gefäßgifte meiden

Auch für die Durchblutungskrankheiten gilt: Ursachen bekämpfen und Entstehung der Krankheit verhindern ist besser als jede Therapie.

In 90 % der Fälle von Mangeldurchblutungen ist die Ursache eine Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Diese Erkrankung der Arterien ist besonders heimtückisch, weil sie über viele Jahre unentdeckt langsam voranschreitet und im Prinzip alle Arterien mehr oder weniger befällt. Man sagt daher auch: die Arteriosklerose ist eine generalisierte, chronisch progrediente Erkrankung.

Die Arteriosklerose wird durch eine Schädigung der inneren Zellschicht der Arterienwand (Endothel) ausgelöst. Zu einer Schädigung des Endothels kommt es, wenn auf die Zellen der inneren Arterienwand ständig Gefäßgifte einwirken.

Durch die dauernde Einwirkung der Gefäßgifte wird zuerst die Zellmembran (die aus spezifischen Fetten bestehende Außenhaut der Zellen und Blutkörperchen) der Arterieninnenschicht in Mitleidenschaft gezogen.

Die Störung in den Membranen führt zu einem unregelmäßigen Stoffeinstrom in die Arterienzellen und zu einer Zellschwellung. Später lagern sich fetthaltige Eiweiße und das Gerinnungseiweiß Fibrinogen in der Gefäßinnenschicht ab. Dies führt zu einer Entzündung in der Arterienwand mit starkem Wachstum von Bindegewebszellen und glatten Muskelzellen.

Der Krankheitsprozess unterhält sich jetzt selbst, weil sich an der vernarbten Innenschicht Blutplättchen ablagern und das Blut gerinnt. Diese Reize stoßen neue Entzündungsreaktionen und Narbenbildungen an. Im weiteren Verlauf kommt es dann auch zu Kalkeinlagerungen.

Wirken die Gefäßgifte weiter auf die Arterien, schreitet der Arterioskleroseprozess unaufhaltsam voran und verschließt die Gefäße mehr und mehr. Wenn der Blutstrom stark behindert wird, treten die ersten Symptome der Mangeldurchblutung auf.

Die bedeutendsten Gefäßgifte sind:

Nikotin und andere Stoffe im Tabakrauch, dauerhaft überhöhter Blutzucker, dauerhaft überhöhtes Fett und Cholesterin im Blut, dauerhaft erhöhter Blutdruck.

Wichtig ist es daher, die Ursachen der Arteriosklerose zu bekämpfen, damit Durchblutungsstörungen gar nicht erst entstehen bzw. der Krankheitsprozess zum Stillstand gebracht wird.



Was Sie selbst für Ihre Gefäße tun können

- Zunächst sollte auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst geachtet werden. Sie ist der einfachste Weg, das Normalgewicht zu halten oder anzustreben. Zwei Liter Flüssigkeit sollten nach Möglichkeit pro Tag aufgenommen werden, aber gezuckerte Getränke sind zu vermeiden.
- Bewegung ist die beste Medizin. Der Körper soll auf sanfte Weise in Schwung kommen. Es empfiehlt sich, langsam zu beginnen. Täglich ein paar Minuten Spaziergehen oder Dauerlaufen tut besonders gut.
- Stress und alles, was Körper und Gesundheit überfordert, sollten unbedingt vermieden werden. Die meisten Probleme erweisen sich hinterher sowieso als halb so schlimm. Gewaltakte schaden dem Körper mehr als dass sie nutzen.
- Ungesundes aufgeben! Gerade beim Rauchen muss man unbedingt streng mit sich selbst sein. Zigaretten enthalten neben Nikotin noch rund 3000 weitere Gefäßgifte.
- Der Arzt sollte Blutdruck und Blutfettwerte regelmäßig kontrollieren.
- Besonders wichtig ist: Veränderungen und neue Beschwerden sollten unbedingt ausführlich dem Arzt berichtet werden. Gehen Sie bei Schmerzen in der Brust sofort in die Praxis.
- Diabetiker sollten die Grundregeln besonders streng einhalten.

Mit Hilfe dieser Grundregeln lassen sich die schädigenden Einflüsse der bedeutenden Gefäßgifte am besten vermeiden und Alarmzeichen des Körpers früh feststellen.

Im günstigsten Fall kommt die Arteriosklerose sogar zum Stillstand und die Adern entwickeln sich vollkommen normal entsprechend dem Alter.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.