



## Herz und Kreislauf Durchblutung

### □ Durchblutung ist Leben (Teil 1)

„Durchblutung ist Leben!“ Dieser Satz gilt ohne Einschränkung für die höheren Tiere und den Menschen. Wird ein Organ nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt, wird seine biologische Funktion schnell gestört.

Die ersten Alarmsymptome einer Mangeldurchblutung sind bei der Beinmuskulatur und beim Herzen der Schmerz. Dieser ist umso stärker, je ausgeprägter der Energiemangel der Muskelzellen ist. Das Gehirn und die Sinnesorgane sind besonders empfindlich gegenüber einer Unterbrechung des Blutflusses. Die Symptome treten nach kurzer Zeit auf.

### Gedächtnis und Konzentration

Im Denken, Wahrnehmen und Fühlen erleben wir bewusst die Welt. Vergangene Erlebnisse werden uns im Erinnern wieder gegenwärtig.

Wir suchen für eine komplizierte Aufgabe eine entsprechende Lösung. Wir erinnern uns an den Inhalt eines gelesenen Buches oder Zeitungsartikels. In der Beziehung zu einem anderen Menschen empfinden wir bestimmte Gefühle unserem Gegenüber. Wir nehmen neue Informationen aus der Umwelt auf und vergleichen diese mit unseren bisherigen Erfahrungen.

Die organische Grundlage für unser bewusstes seelisch-geistiges Erleben sind hochkomplexe biologische, biochemische und biophysikalische Vorgänge in den Zellen des Gehirns und der Sinnesorgane.

Um ihre Funktionen in jedem Augenblick voll zu erfüllen, benötigen die Nervenzellen und Sinneszellen extrem viel Energie. Damit dieser hohe Energiebedarf immer optimal gedeckt wird, erhält das Gehirn über vier große Schlagadern (linke und rechte Halsschlagader und Nackenschlagader) ständig 15% des gesamten vom Herzen kommenden, sauerstoffreichen Blutes.

Die vier Schlagadern schließen sich im Gehirn zu einem kommunizierenden Gefäßsystem zusammen, wodurch die größtmögliche Sicherheit für eine ausreichende und gleichmäßige Blutversorgung des Gehirns erreicht wird.

### Mangeldurchblutung ein häufiges Krankheitsbild

Beschwerden aufgrund einer Mangeldurchblutung des Gehirns sind in den industrialisierten Ländern ein häufiges Krankheitsbild.



Je nach Schweregrad und betroffener Gehirnregion sind die Symptome unterschiedlich. Zu Beginn stehen leichtere Konzentrationsstörungen und Merkfähigkeitsstörungen sowie eine gewisse Verlangsamung der Denkprozesse im Vordergrund. Oft merken nur die Betroffenen selbst die beginnende Leistungsminderung.

In diesen Frühstadien einer chronischen Mangel durchblutung des Gehirns ist der Stoffwechsel von Nervenzellen bereits vermindert. Einige Nervenzellen haben ihren normalen Funktionsstoffwechsel wegen des Sauerstoffmangels und Energiemangels sogar schon ganz eingestellt. Sie halten sich jetzt mit einem sehr niedrigen Strukturstoffwechsel bei geringstem Energieverbrauch am Leben.

Wird die Blutversorgung des Gehirns verbessert bzw. normalisiert, so können sich die betroffenen Nervenzellen erholen. Die ursprüngliche geistige Leistungsfähigkeit kehrt dann im günstigsten Fall vollständig zurück.

Dauert die Mangel durchblutung allerdings an, so sterben zunehmend Nervenzellen ab. Die Leistungsminderung schreitet zur manifesten Krankheit voran. Bald bemerken auch Arbeitskollegen und Familienmitglieder den Abbau der geistigen Fähigkeiten. Später bereiten sogar normale Alltagstätigkeiten wie Einkaufen, Freunde zum Abendessen einladen, Behördenkorrespondenz etc. Schwierigkeiten.

Endpunkt einer langjährigen schweren Mangel durchblutung des Gehirns ist die Pflegebedürftigkeit bei einem vollständigen Verfall der geistigen Fähigkeiten.

## Auch die Psyche leidet

Der Verfall der Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistungen ist nicht das einzige Symptom bei einer Durchblutungsstörung des Gehirns.

Auch die Psyche und das Vegetativum sind in Mitleidenschaft gezogen. So kann es zu psychischer Gereiztheit, zu Depressionen bis hin zu Wesensänderungen kommen, wenn bestimmte Gehirnregionen nicht mehr ausreichend durchblutet werden.

Nicht selten findet sich eine mehr oder weniger ausgeprägte Affekt labilität: Bereits alltägliche Belastungen führen zu starken, der Situation nicht angemessenen Emotionen und psychischer Überforderung.

## Störungen des Vegetativums

Von nicht minderer Bedeutung für den Gesundheitszustand sind die Störungen im Vegetativum, die bei vielen Durchblutungsstörungen des Gehirns zu Beginn sogar im Vordergrund stehen. Diese Beschwerden können sehr unterschiedlich sein und nicht immer ist der Zusammenhang mit einer Mangel durchblutung des Gehirns und der Sinnesorgane offensichtlich.

Am häufigsten treten Schwindel, Ohrgeräusche, Missempfindungen und Kribbeln in den Gliedmaßen, Abgeschlagenheit, diffuser Kopfdruck, Kältegefühl, Frieren und Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus auf.



Die nachfolgende Tabelle fasst die wichtigsten Beschwerden, die bei Mangel durchblutung des Gehirns und der Sinnesorgane auftreten, nach den drei Funktionsbereichen: geistige Leistungsfähigkeit, Psyche, Vegetativum zusammen und nennt typische Alltagssituationen zu den entsprechenden Störungen.

## Symptome bei Mangel durchblutung von Gehirn und Sinnesorganen und deren Erscheinungsformen im Alltagsleben

### I. Störungen der Psyche

Überforderung des Gefühlslebens, psychische Gereiztheit, Persönlichkeitsveränderungen.

#### Alltagsbeschwerden:

Im Vergleich zu früher: Der Betroffene bekommt leichter eine Wut, ist nervöser, Kleinigkeiten bringen ihn aus der Ruhe. Er ärgert sich häufiger über die „Fliege an der Wand“, hat öfter Angst, befürchtet, dass die Fähigkeiten (Gedächtnis, Konzentration) weiter nachlassen.

### II. Störungen der geistigen Leistungsfähigkeit

Abfall von Konzentration und Gedächtnis, Verlangsamung des Denkens.

#### Alltagsbeschwerden:

Im Vergleich zu früher: Der an Durchblutungsstörungen Leidende vergisst Namen öfter, benutzt häufiger einen Notizzettel, damit er nichts vergisst, kann nicht mehr so lange fernsehen, muss beim Zusammenzählen noch einmal nachrechnen, kann nicht mehr so lange lesen, hat Schwierigkeiten, sich beim Kartenspielen die Karten zu merken, wird von Angehörigen auf vergessene Dinge aufmerksam gemacht, kann nicht mehr so schnell umschalten, versteht manches langsamer.

### III. Störungen des Vegetativums

Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, der Gefäßregulation und Kreislaufregulation, des Gleichgewichtssinns etc.

#### Alltagsbeschwerden:

Der Betroffene schläft schlecht ein, schläft unruhig, wacht zu früh auf, ist unausgeglichen, hat Ohrensausen, hat öfter ein Kältegefühl oder Wärmegefühl in der Stirngegend, hat morgens einen trockenen Mund, hört schwerer, hat beim Bücken Schwindelgefühle, hat öfter einen benommenen Kopf bzw. ein dumpfes Gefühl im und um den Kopf.

**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.