



## **Gehtraining kann Schaufensterkrankheit entgegenwirken**

*Gehtraining kann Schaufensterkrankheit entgegenwirken*

Wenn Menschen wie beim Schaufensterbummel immer wieder ihren Gang unterbrechen und eine Weile stehen bleiben, liegt die Ursache häufig in einer Claudicatio intermittens. Das als Schaufensterkrankheit bekannte Leiden gehört zu den peripheren arteriellen Verschlusskrankheiten (PAVK) und tritt hauptsächlich in den Beinen auf. Und es ist auf dem Vormarsch: Weltweit hat die Zahl der Betroffenen in den vergangenen zehn Jahren Schätzungen zufolge um gut 25 Prozent zugenommen. Die PAVK-Durchblutungsstörungen erzeugen einen Sauerstoffmangel, der wiederum bei körperlicher Anstrengung die Schmerzen bewirkt.

Doch PAVK schränken nicht nur die Lebensqualität zunehmend ein, indem sie den Bewegungsradius verkleinern. Sie können auch lebensbedrohlich werden, denn sie begünstigen Herzinfarkte und Schlaganfälle. Eine Behandlung ist also unverzichtbar, je früher, desto besser. In späteren Erkrankungsstadien steigt nicht nur das Risiko deutlich, sondern auch der Therapieaufwand. So kann es erforderlich werden, Stents zu implantieren oder per Angioplastie die Gefäße zu erweitern, um eine ausreichende Durchblutung zu gewährleisten.

Den Schmerz überwinden

Solange die Schaufensterkrankheit noch nicht weit fortgeschritten ist, gibt es ein Gegenmittel, das in vielen Fällen einen späteren operativen Eingriff überflüssig macht: Gehtraining. Auch wenn gerade das Laufen den PAVK-Betroffenen schwerfällt, so kann es doch - indem es die Bildung von Kollateralen ("Verästelungen" der Blutgefäße) anregt - die Sauerstoffversorgung ankurbeln und damit mittelfristig zu weniger Schmerzen führen. "Als sekundärpräventives Mittel ist das Gehtraining zur Bekämpfung der Schaufensterkrankheit grundsätzlich zu empfehlen. Die Durchblutungsstörungen sollten jedoch ärztlich kontrolliert werden, um nötigenfalls weitere Maßnahmen einleiten zu können", erläutert der Berliner Facharzt für Kardiologie Peter Hoffmann im Prenzlauer Berg.

Ebenfalls präventiv wirken ausgewogene Ernährung sowie der Verzicht aufs Rauchen. Zudem hat sich gezeigt, dass Statine, wie sie zur Cholesterinspiegelsenkung eingesetzt werden, die schmerzfreien Bewegungsphasen für PAVK-Patienten ausdehnen können. Das Gleiche gilt für ACE-Hemmer, ein bewährtes Medikament gegen Bluthochdruck und chronische Herzinsuffizienz. Doch solange eine schonende "Therapie" wie Gehtraining erfolgreich ist, kann auf Medikamente in der Regel verzichtet werden.

## **Pressekontakt**

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann  
Schönhauser Allee 75  
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net  
kontakt@praxis-hoffmann.net

## **Firmenkontakt**

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann  
Schönhauser Allee 75  
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net  
kontakt@praxis-hoffmann.net

Peter Hoffmann, Ihr Kardiologe und Internist in Berlin, und sein Team setzen alles daran, dass Sie bestmöglich beraten und behandelt werden. Wir wollen, dass Sie sich in unserer Praxis wohl fühlen. Nur so kann das notwendige Vertrauen entstehen und den Behandlungserfolg nachhaltig sichern.