

Gefahr für die Gefäße

Schaufensterkrankheit

Wenn bereits der kurze Weg zum Supermarkt oder zum Bäcker um die Ecke Schmerzen in den Beinen verursacht, die erst dann wieder nachlassen, wenn man stehenbleibt, wird es höchste Zeit, sich ärztlich untersuchen zu lassen. Vor allem bei älteren Menschen kann die »Schaufensterkrankheit« dahinterstecken – eine ernsthafte Erkrankung, die schwere Komplikationen nach sich ziehen kann.

Von Dr. Nicole Schaezler

Ausgangspunkt der »Schaufensterkrankheit« bzw. peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) – so der medizinische Fachbegriff – sind chronische Durchblutungsstörungen in den Beinen, die durch eine fortschreitende Verengung oder einen Verschluss in den Beinarterien (periphere Arterien) bzw. in Beckenarterie oder Bauchschielader hervorgerufen wird. Die Erkrankung verläuft schleichend und verursacht im Anfangsstadium keine Beschwerden. Mit zunehmender Verengung der Gefäße werden die Muskulatur und das umliegende Gewebe vor allem bei Belastung jedoch nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Dies führt zu starken Schmerzen in den Beinen. Typisch ist, dass sich die Beschwerden bereits nach wenigen Gehminuten einstellen – bleibt der Betroffene stehen, vergehen die Schmerzen (weitgehend) wieder.

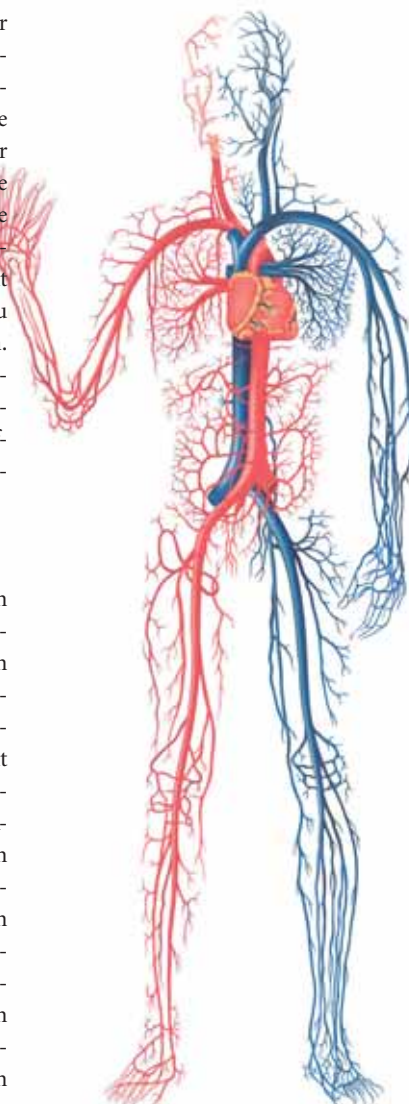
Diagnose wird oft spät gestellt

Viele Patienten suchen erst einen Arzt auf, wenn die heftigen Schmerzen nicht mehr ignoriert werden können und die schmerzfreien Gehstrecken immer kürzer werden. Daher wird die Schaufensterkrankheit meist spät erkannt. Durch die Mangelversorgung des Gewebes entwickeln sich vielfach offene Stellen an Füßen oder Beinen, die schlecht abheilen. Dies geht mit einem hohen Infektionsrisiko einher; im Extremfall sterben Teile des Fußes, z. B. Zehen, ab, sodass eine Amputation unvermeidlich wird. Darüber hinaus besteht bei den Betroffenen ein

erhöhtes Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken und einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Häufigste Ursache: Arteriosklerose

In über 90 Prozent der Fälle ist eine Arteriosklerose die Ursache für eine gestörte Durchblutung der Bei-



ne und damit Auslöser der pAVK. Die pAVK geht mit fortschreitender krankhafter Veränderung der Arterien durch Ablagerungen in den Gefäßwänden einher – ein schleichender Prozess, der oft lange Zeit unbemerkt bleibt.

Einige Faktoren, die die Entstehung einer Arteriosklerose begünstigen, sind beeinflussbar, da sie häufig durch falsche Lebensgewohnheiten hervorgerufen werden. Dazu zählen in erster Linie langjähriges Rauchen, Übergewicht und Bewe-

Rauchen, der Abbau überschüssiger Pfunde durch eine ausgewogene, kalorienreduzierte Ernährung und regelmäßige sportliche Aktivität sind wichtige Maßnahmen, um die Blutgefäße gesund zu halten.

Aktuelle Studien legen nahe, dass Herz und Gefäße auch von einer gezielten Versorgung des Körpers mit speziellen Nährstoffen, allen voran dem Eiweißbaustein Arginin, profitieren. Ähnlich dem körpereigenen L-Arginin steigert der Eiweißbaustein auf pflanzlicher Basis (z. B. in



Radfahren, Walken oder Schwimmen trainiert die Gefäße.

gungsmangel und die damit oft verbundenen ungünstigen Auswirkungen auf Blutdruck oder Fettstoffwechsel, die sich dann etwa in Bluthochdruck oder einem erhöhten Cholesterinspiegel (vor allem erhöhte LDL-Cholesterin-Werte) zeigen. Ebenso begünstigt ein schlecht eingestellter Blutzuckerspiegel bei Diabetes mellitus die Entstehung einer Arteriosklerose.

Natürliche Hilfe

Um das Arterioskleroserisiko zu minimieren oder zumindest deren Fortschreiten zu verhindern, empfiehlt es sich, möglichst frühzeitig gegenzusteuern. An erster Stelle steht eine Änderung der Lebensgewohnheiten: Der Verzicht auf das

Telcor® Arginin plus, welches rezeptfrei in Apotheken erhältlich ist) u. a. die Bildung des Botenstoffs Stickstoffmonoxid (NO), der gefäßerweiternd wirkt und Ablagerungen an den Gefäßwänden vorbeugt – die Voraussetzungen dafür, dass das Blut (wieder) ungehindert durch die Gefäße fließen kann. Gerade für Menschen, die bereits unter Arteriosklerose, Bluthochdruck oder Diabetes mellitus leiden, wird deshalb eine ausreichende Versorgung mit Arginin empfohlen.

Die gefäßerweiternden Effekte des Eiweißbausteins nutzen auch Patienten mit Schaufensterkrankheit: Viele können bereits nach nur kurzer Zeit wieder längere Strecken schmerzfrei zurücklegen.

Verlauf der pAVK nach dem französischen Chirurgen René Fontaine

STADIUM I:	Die Betroffenen haben keine Beschwerden, obwohl Gefäßverengungen in den Beinen vorhanden sind.
STADIUM II A:	Schmerzen treten ab einer Gehstrecke von über 200 Metern auf.
STADIUM II B:	Schmerzen treten bei einer Gehstrecke unter 200 Metern auf.
STADIUM III:	Schmerzen treten bereits in Ruhe auf.
STADIUM IV:	Aufgrund der Unterversorgung des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen kommt es zu Beingeschwüren und Nekrosen (abgestorbenes, schwarzes Gewebe), die ganz plötzlich und unerwartet auftreten können.