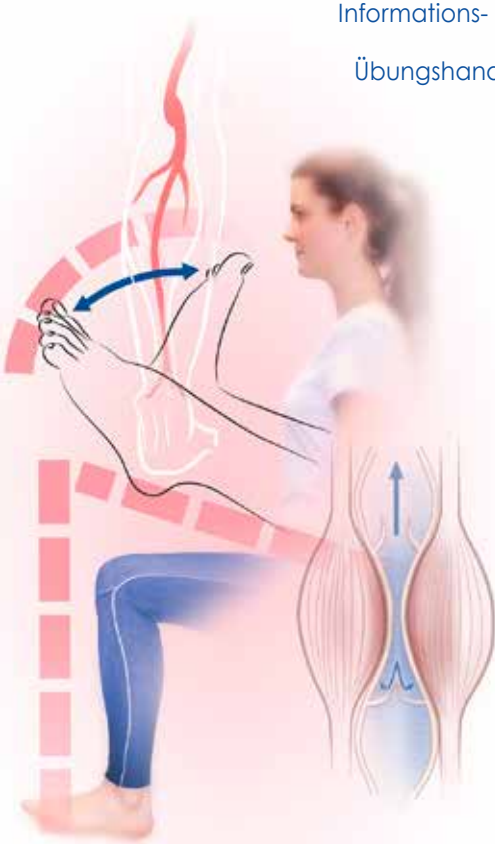
Kranke Gefäße erfolgreich heilen

Informations- und Übungshandout



EVANGELISCHES KRANKENHAUS
Diakonie
Tradition seit 1901

„Der zivilisierte Mensch hat sich Wagen gebaut, aber darüber die Fähigkeit verloren, seine Füße zu gebrauchen."

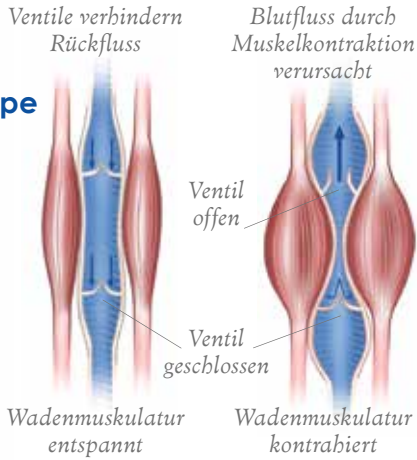
Ralph Waldo Emerson

Ein aktiver, bewegungsfreudiger Lebensstil ist u. a. eine Grundvoraussetzung dafür, die Elastizität unserer Gefäßwände zu erhalten. Konsequentes Training unterstützt unser Herz-Kreislauf-System und damit unsere Durchblutung. Wir erlangen dadurch mehr Ausdauer, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit für die Anforderungen des Alltags.

Was können Sie tun?

- Gehen Sie regelmäßig spazieren: ideal 4 × pro Woche für mind. 20 Min.; auch auf weichem Boden. Achten Sie auf gutes Schuhwerk und rollen Sie zwischendurch bewusst ab.
- Benützen Sie so oft wie möglich Treppen anstatt Aufzüge und Rolltreppen.
- Als Sportarten bieten sich Radfahren (Heimtrainer!), Schwimmen, aber auch Tanzen an.
- Nützen Sie Gelegenheiten, die Ihnen der Alltag bietet, für Übungen: z. B. Zehenstände beim Zähneputzen oder beim Warten auf „Öffis". Dies ist für Ihre Gefäße besser als normales Stehen.
- Vermeiden Sie langes Sitzen, v. a. mit überschlagenen Beinen oder in Kleidungsstücken, die in der Kniekehle oder Leiste einengen. Wenn Sitzen unvermeidlich ist, wie im Flugzeug: Bewegen Sie die Füße!
- Atmen Sie immer wieder bewusst und tief, z. B. bei Ihrem täglichen Spaziergang. Durch die entstehende Sogwirkung wird der venöse Rückstrom beschleunigt.
- Pfarrer Kneipp nicht vergessen: wechselwarme Duschen bzw. kalte Beingüsse.

Venenpumpe



Durch ein dynamisches und endgradiges Auf-und-ab-Bewegen des Vorfußes kommt es zu einer dynamischen Muskelkontraktion der Wade. Dies fördert den venösen Rückstrom.

Übungen im Liegen

- Venenpumpenvariante: Ein Bein aufstellen, das andere Bein hochstrecken und den Vorfuß kräftig auf und ab bewegen, bis es in der Wade zieht.
- Ein Bein aufstellen und mit dem anderen Bein Radfahrbewegungen in der Luft durchführen. Vorfuß dabei im Sinne der Venenpumpe bewegen. Nach 10–15× Bein wechseln.
- Dynamisch mit den Vorfüßen kreisen – Richtungswechsel!
- Fußgymnastik – Zehen einkrallen und wieder spreizen (oder Zehengreifübungen).
- Beine sind gestreckt, Kniekehlen nach unten drücken und Vorfüße dabei fest hochziehen. Die Spannung ca. 7 Sek. halten und danach locker lassen.

Übungen im Stehen

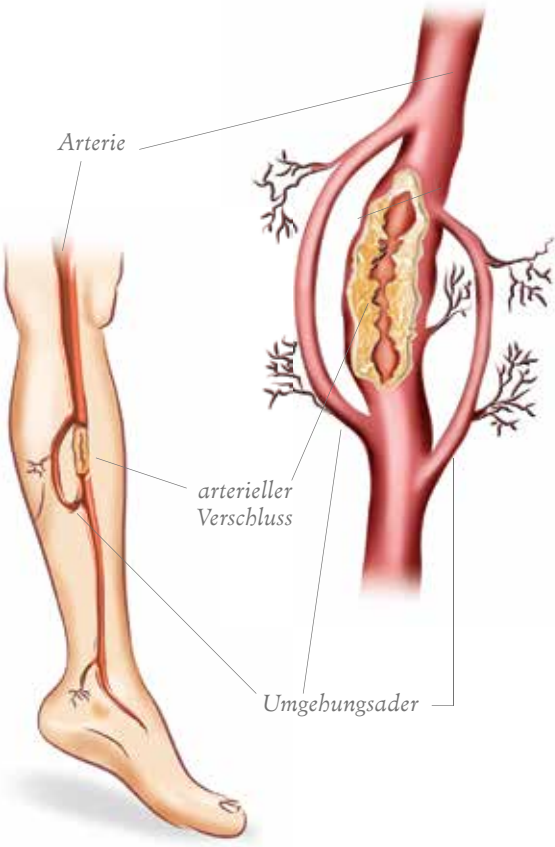
Zehenstand

Fersenstand

- Zehenstand:
  Fersen heben und senken.
- Zwischen Zehen- und Fersenstand wechseln.
- Leichte Dehnung der Wadenmuskulatur in Schrittstellung:
  Die Ferse des hinteren Beines bleibt am Boden.
  Becken gerade nach vorne schieben, bis ein leichter Zug in der Wade des hinteren Beines spürbar wird.
- Bein locker vor- und zurückschwingen.

Wadendehnung

Alle Übungen können prinzipiell auch bei arteriellen Gefäßbeschwerden durchgeführt werden, v. a. zur „Gefäßpflege". Allerdings ist im Gegensatz zu venösen Erkrankungen ein vorsichtigeres Vorgehen nötig. Abhängig vom Ausprägungsgrad und dem Ort der Gefäßverengung sind die Symptome sehr unterschiedlich und erfordern eine entsprechende Austestung der Gefäßkapazität, um danach in einem genau abgestimmten Intervalltraining die Leistungsfähigkeit wieder zu erhöhen. Dies sollte unter fachkundiger therapeutischer Anleitung geschehen.



Durch effizientes, professionell unterstütztes Intervalltraining können sich bei verengten Gefäßen im Laufe der Zeit Kollateralen (Umgehungskreisläufe) bilden, die mehr sauerstoffreiches Blut in die betroffene Muskulatur transportieren können. Das heißt, kleine Gefäße erweitern sich bzw. können sich auch neu bilden. Daher muss die Auswahl der Übungen, aber auch die Länge der Gehstrecke, die Gehdauer, sowie die Geschwindigkeit individuell an Ihre Situation angepasst werden.

„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel." *Hippokrates, griechischer Arzt*

Jeder Patient kann eine ärztliche Behandlung unterstützen, indem er auf seine Ernährung achtet.
Hirn und Herz liegen in unserer Hand, denn ihre Gesundheit hängt überwiegend vom Zustand der Gefäße ab, die sie versorgen. Zwischen Risikofaktoren und unserem Lebensstil gibt es wesentliche Zusammenhänge. Die Ernährung ist ein bedeutender Aspekt. Wie, was oder wie viel wir essen oder trinken, kann uns nicht nur davor bewahren, übergewichtig oder zuckerkrank zu werden, sondern auch einem erhöhten Cholesterinspiegel oder erhöhtem Blutdruck vorbeugen. Die tägliche Nahrung kann unter anderem das Risiko verringern, einen Hirnschlag oder Herzinfarkt zu erleiden.

Eine gesunde Ernährung bildet den Grundstock, wobei auf viele Vorlieben Einzelner Rücksicht genommen werden kann:

- beliebige ballaststoffreiche Lebensmittel verwenden
- 5× täglich Obst und Gemüse konsumieren
- weniger und dafür hochwertigere Fette genießen
- Fisch bevorzugt einplanen (mind. 2× pro Woche)
- fettarme Milchprodukte verwenden
- wenig salzen (stattdessen Kräuter verwenden)
- mind. 2 l kalorienfreie Flüssigkeiten (Leitungs- oder natriumarmes Mineralwasser) trinken

Gesundes Essen kann sowohl die Herz-Kreislauf-Risikofaktoren, wie z. B. erhöhte Werte bei Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett und Blutzucker, regulieren als auch die Lebensqualität positiv beeinflussen. Doch was heißt „gesund"? Hier spielt die „mediterrane Ernährungsweise", die bereits gut erforscht ist, eine wichtige Rolle. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen wissen wir, dass die traditionelle Ernährung in Mittelmeerländern das Herz-Kreislauf-System, also auch die Tätigkeit unserer Gefäße, verbessert. Kurz gesagt, Personen, die sich mediterran ernähren, schützen ihre Gefäße optimal.

Herausgeber:
Evangelisches Krankenhaus Wien
Hans-Sachs-Gasse 10–12, 1180 Wien
Tel.: +43 1 404 22-0
Text: Lisa Dresch, Monika Hofbauer
Grafik: Grösel & Grösel Grafik

EVANGELISCHES KRANKENHAUS
Diakonie
Tradition seit 1901

www.ekhwien.at