

ARTERIOSKLEROSE



**Der Mensch ist nur so jung
wie seine Gefäße.**

**Werden Sie deshalb
rechtzeitig aktiv!**

Was ist eigentlich Arteriosklerose?

Was ist Arteriosklerose?

Arteriosklerose ist eine Erkrankung, die zu einer Verhärtung und Verengung – manchmal gar zu einem Verschluss – der Arterien führt – also der Blutgefäße, die für die Versorgung des gesamten Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen verantwortlich sind.

Wieso ist Arteriosklerose gefährlich?

Arteriosklerose führt dazu, dass wichtige Organe nicht ausreichend mit Blut versorgt werden. Im schlimmsten Fall können kleinste **Blutgerinnsel** die Engstellen verstopfen und den Blutdurchfluss komplett unterbrechen. Je nachdem, wo sich die verstopfte Stelle im Blutkreislauf befindet, kann es dann zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen.



Aber nicht nur ein akuter Verschluss des Blutgefäßes, sondern auch eine andauernde Unterversorgung der nachgelagerten Organe ist problematisch. **Herzmuskelschwäche, nachlassende Hirnleistung oder schmerzhafte Gehstörungen** können ebenfalls Folgen einer Arteriosklerose sein.

Wie entsteht Arteriosklerose?

Arteriosklerose entsteht in einem schleichenden Prozess, der sich über Jahre hinzieht und dessen Ursachen derzeit intensiv erforscht werden. Nach dem aktuellen Stand der Forschung nimmt man an, dass die dünne Innenhaut der Gefäße u.a. durch hohen Blutdruck geschädigt wird. Mikroskopische Verletzungen an diesen Stellen führen zu einer Entzündungsreaktion. Diese führt dazu, dass vermehrt bestimmte Stoffe (z.B. **LDL = „böses Cholesterin“**) und Calcium eingelagert werden.

Arteriosklerose – welche Risiken gibt es?

Aufgrund der Calcium-Einlagerung spricht man auch von **Arterienverkalkung**. Durch die diversen Einlagerungen bildet sich eine Art Kapsel, die arteriosklerotischer Plaque genannt wird. Dadurch verliert das Blutgefäß seine natürliche Elastizität und es entsteht eine Engstelle. In der Folge kommt es zu Durchblutungsstörungen. Besonders häufig ist die Gehirn-, Herz- und Beindurchblutung betroffen.



Welche Risikofaktoren führen zu Arteriosklerose?

Manche Faktoren, die die Entstehung einer Arteriosklerose begünstigen, kann man durch eine gesunde Lebensführung beeinflussen, andere leider nicht.

Zu den **unbeeinflussbaren Risikofaktoren** zählen:

- **genetische Veranlagung, die vererbt wird**
- **fortgeschrittenes Lebensalter – mit zunehmendem Alter steigt das Risiko**
- **Geschlecht – Frauen haben ein geringeres Risiko als Männer**

Um so wichtiger ist es, die **beeinflussbaren Risikofaktoren** zu meiden. Diese sind:

- **Mangelnde Bewegung**
- **Übergewicht**
- **Hoher Blutdruck**
- **Hohe Blutfettwerte**
- **Erhöhter Blutzucker (Diabetes mellitus)**
- **Rauchen**

Was kann ich für meine Gefäßgesundheit tun?

Wie kann man Arteriosklerose vermeiden?

Ganz wichtig für die Erhaltung der Gesundheit der Blutgefäße ist eine gesunde Lebensführung, die die beeinflussbaren Risikofaktoren reduziert:

• Regelmäßige Bewegung:

Regelmäßige Bewegung hilft beim Abnehmen. Gleichzeitig wird auch der Stoffwechsel aktiviert. Allein durch diese einfache Maßnahme können viele Patienten ihre Medikamente gegen hohen Blutdruck oder Blutzucker reduzieren.

Ausdauersportarten wie (Nordic) Walking, Schwimmen oder Radfahren sind gut geeignet. Bei vielen Betroffenen bleibt es aber oft beim guten Vorsatz. Deshalb ist es besonders wichtig, dass man sich nicht zu hohe Ziele setzt. Schon ein regelmäßiger Abendspaziergang oder die konsequente Vermeidung von Fahrstühlen und Rolltreppen tragen zur Gefäßgesundheit bei – denn **bei Arteriosklerose zählt jeder Schritt!**

• Ausgewogene Ernährung:

Gesunde Kost verbessert zu hohe Fett- und Zuckerverwerte und lässt die Pfunde purzeln.

Die mit der Nahrung aufgenommene Energie sollte hauptsächlich aus **Obst, Gemüse** und **Getreide** stammen. Fettiges Fleisch, Wurstwaren, Butter und fetter Käse sollten für besondere Anlässe reserviert bleiben.

Bevorzugen Sie **magere Fleischsorten** (z.B. Geflügel), 1–2 Mal pro Woche **Seefisch**, **Vollkornprodukte** und **ungesättigte pflanzliche Fette** wie Raps-, Distel- oder Olivenöl.



Rökan[®] novo

- verbessert die Durchblutung
- schützt die Gefäße
- fördert die Gedächtnisleistung
- wirkt natürlich pflanzlich



Mit freundlicher Empfehlung

Arzt- oder Apotheker-Stempel

NATURMEDIZIN FÜRS LEBEN

Rökan[®] novo 120 mg. 120 mg / Filmtablette. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Beschwerden bei durch altersbedingte Arterienverengung hirnorganisch bedingten geistigen Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes mit den Hauptbeschwerden: Rückgang der Gedächtnisleistung, Merkfähigkeit und Konzentration, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Ohrensausen. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitsbeschwerden nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Spitzner Arzneimittel – Bunsenstr. 6–10 – 76275 Ettlingen