

Arteriosklerose ist im Allgemeinen auch als Arterienverkalkung bekannt. Dies bezeichnet auch sehr genau, was darunter zu verstehen ist. Tritt dies im Bereich der Becken-Bein-Arterie auf, so spricht man auch von einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK). Hier gibt es Informationen zu Ursachen und Behandlung.

Vergleichbar etwa mit dem Verkalken eines Wasserrohres, werden die Wände der Arterien hart und unelastisch, sie verengen sich immer mehr. In Folge können Herzinfarkt oder Schlaganfall eintreten, bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit kann es mit einer Amputation enden.



### Wie entsteht Arteriosklerose?

Als Auslöser der Arteriosklerose gelten von außen herbeigeführte Schädigungen des Gefäßendothels, einem Häutchen, das die Adern innen auskleidet. Diese Schädigungen können hervorgerufen werden durch einen zu hohen Cholesterinspiegel, durch Diabetes oder einen erhöhten Blutdruck, wie auch durch das Rauchen.

Für das Cholesterin gilt aber, dass es erst in einer veränderten Form gefährlich werden kann: Eine chemische Reaktion, die eintritt, wenn freie Radikale das Cholesterin oxidieren, in Form des LDL (Low Density Lipoprotein). Erst jetzt kann das Cholesterinmolekül in die Gefäßwand eindringen - der Grundstein zur Arteriosklerose ist gelegt.

Eine weitere Gefahr für die Gefäße ist ein zu hoher Gehalt an Homocystein, ein Eiweißstoff, der im gesunden Organismus normalerweise sofort abgebaut wird, vorausgesetzt, Ihr Körper verfügt über genügend B-Vitamine, z.B. Folsäure.

Das Immunsystem versucht nun, durch bestimmte Abwehrzellen diese Schädigungen des Gefäßendothels wieder zu beseitigen. Irgendwann einmal schaffen sie das aber nicht, wenn z.B. die Risikofaktoren nicht vermieden werden.

Es bilden sich immer größere Ablagerungen. Dadurch verengt sich die Ader immer mehr, so dass sie verstopfen können.

Dieser Prozess kann sich über Jahre hinziehen, ohne dass Beschwerden auftreten oder Schädigungen festgestellt werden können. Aus diesem Grund ist es wichtig, schon frühzeitig einer Arteriosklerose vorzubeugen.



### Behandlung der Arteriosklerose

Zuerst sollten natürlich die Risikofaktoren erkannt und ausgeschaltet werden. Am Beispiel der Entstehung durch zu hohe Cholesterinwerte lässt sich auch demonstrieren, wie wichtig die ausreichende Zufuhr an „Radikalfängern“, also den Vitaminen A, C, E und Folsäure, ist.

Das bedeutet eine Umstellung der Ernährung auf Vollwertkost. Da gerade bei älteren Menschen der Vitamin-Bedarf meistens nicht gedeckt ist, empfiehlt sich die Zufuhr von vitaminhaltigen Präparaten. Hierbei berät Sie gerne Ihr Apotheker.

Für eine rechtzeitige Untersuchung der beginnenden Arteriosklerose gibt es verschiedene technische Methoden, um die Gefäße auf ihre Durchlässigkeit zu testen:

- Mit Ultraschall-Untersuchungen können arteriosklerotische Ablagerungen erkannt werden.
- Mit der Doppler-Sonographie kann die Strömungsgeschwindigkeit des Blutes gemessen werden.
- Die Arteriographie kann Adern auf einem Bildschirm sichtbar machen, so dass Einengungen z.B. in den Herzkranzgefäßen rechtzeitig erkannt werden können.

Je nach Ergebnis dieser Untersuchungen können geeignete Therapieverfahren eingeleitet werden.



### **Unser Ratschlag**

Lassen Sie es aber bitte erst gar nicht soweit kommen!

Schalten Sie die Risikofaktoren aus: Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Blutfettwerte und Übergewicht.

Sorgen Sie für eine ausgewogene Ernährung, zu der nicht nur Obst und Gemüse zählt, sondern essen Sie zweimal die Woche Seefisch - er enthält die gefäßschützenden Omega-3-Fettsäuren.

Unterstützend können Sie sich in Ihrer Apotheke über Knoblauch- oder Weißdornpräparate beraten lassen.



Abschließend ein weiterer Rat: Regelmäßige sportliche Aktivität hält die Blutbahn elastisch. Sie tun damit etwas Gutes für Ihre Gefäße auch bis ins hohe Alter.



**Paulsberg-Apotheke am Markt**  
Apotheker Kay Wolff

Obernstr. 47  
28832 Achim

Tel.: 04202-522737  
Fax: 04202-637919

service@gesundarznei.de  
www.gesundarznei.de