

Pressemitteilung

Deutsche Gesellschaft für Angiologie - Gesellschaft für Gefäßmedizin e.V.

Julia Hofmann

15.06.2018

<http://idw-online.de/de/news697662>

Buntes aus der Wissenschaft, Forschungs- / Wissenstransfer
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
überregional



Gefäßerkrankungen: Vorbeugen ist besser als Heilen

Bundesweiter Aktionstag Gefäßgesundheit am 16. Juni 2018 Berlin, 15. Juni 2018. Gefäßerkrankungen wie die Venenthrombose, die Lungenembolie, Krampfadern oder die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK), auch bekannt als Schaufensterkrankheit, sind Volkskrankheiten. Doch ihre Anzeichen, ihre Verbreitung und ihre zum Teil dramatischen Folgen sind in der Bevölkerung weitestgehend unbekannt. Deshalb stehen am Aktionstag Gefäßgesundheit am 16. Juni die Aufklärung über diese Krankheiten und die Bedeutung gesunder Gefäße im Fokus.

Tipps für einen intakten Blutfluss in Arterien und Venen:

- Trinken Sie ausreichend! 2 Liter (natriumarmes) Wasser oder ungesüßte Tees sind die besten Durstlöcher!
- Bleiben Sie aktiv! Nehmen Sie öfter die Treppe statt den Aufzug, gehen Sie bewusst zu Fuß (Abrollen über die ganze Fußsohle) oder nehmen das Fahrrad statt das Auto.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung! Vollkornprodukte, Müsli, frisches Obst und Gemüse, wenig Fette, magere Fische sowie fettarme Milchprodukte und gehen Sie sparsam mit Salz um!
- Werden Sie Nichtraucher! Jeder Zigarettenzug verändert im Blut eine Milliarde Sauerstoffmoleküle in freie Radikale, die wie Torpedos die Gefäßwände angreifen und damit eine Arterienverkalkung fördern. Suchen Sie sich Unterstützung, um mit dem Rauchen aufzuhören, z.B. Rauchentwöhnungskurse über die Krankenkasse, weitere Infos unter www.rauchfrei-info.de.
- Integrieren Sie Venengymnastik in Ihren Alltag! Wenn Sie beruflich viel sitzen oder stehen, können Sie Ihre Gefäße durch einfache Übungen auch Arbeitsplatz trainieren. Übungen finden Sie hier: <https://goo.gl/4IO7BU>
- Kennen Sie Ihre Risiken! Menschen mit Bluthochdruck, Diabetes Mellitus, zu hohen Cholesterinwerten und Übergewicht haben ein erhöhtes Risiko für eine Gefäßerkrankung.

„Der Aktionstag Gefäßgesundheit ist eine gute Möglichkeit außerhalb der Sprechstunde in Ruhe mit Patienten und Interessierten über deren Sorgen und Fragen zu Gefäßkrankheiten, deren Risiken und Behandlungsmöglichkeiten zu sprechen und die sonst hohe Schwelle zwischen Arzt und Patient leichter zu überwinden“, so PD Dr. Christoph Kalka, Vorsitzender der Deutschen Gefäßliga und Beiratsmitglied der DGA.

Informieren Sie sich auf den bundesweit stattfindenden Veranstaltungen, wie Sie Gefäßerkrankungen vorbeugen und Ihre Gefäße gesund halten können. Denn wie so oft gilt auch hier „Vorbeugen ist besser als Heilen“.

Venengymnastik	
	Fußwippe Stellen Sie sich gerade hin. Dann heben und senken Sie die Fersen. Die Übung 10mal wiederholen.
	Zehenspitzen heben Stellen Sie sich gerade hin. Abwechselnd heben Sie dann die Zehenspitzen an. Beide Seiten 10mal wiederholen.
	Radfahren in der Luft Legen Sie sich auf den Rücken und fahren Sie dann in der Luft Fahrrad für etwa 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung nach einer kurzen Pause.
	Füße beugen und strecken Setzen Sie sich am besten auf einen stabilen Hocker ohne Lehne. Halten Sie den Rücken gerade und schließen Sie die Beine. Ober- und Unterschenkel sollten einen 90-Gradwinkel bilden. Dann den Fuß abwechselnd nach vorn strecken und wieder zum Schienbein ziehen. Mit dem anderen Fuß wiederholen. Je 10 Wiederholungen.
	Fußwippe im Sitzen Die Fersen so weit wie möglich anheben, so dass die Zehenspitzen noch den Boden berühren. Dann langsam senken und nun die Zehenspitzen nach oben ziehen. 10mal wiederholen.
	Fußkreisen in der Luft Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie zunächst ein Bein im 90-Gradwinkel an. Dann kreisen Sie mit dem Fuß abwechselnd nach innen und nach außen. Wechseln Sie danach das Bein. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Fuß 10mal.



Venengymnastik