Kreislauf & Gefäße

Jede Minute fließt das gesamte Blut eines Menschen durch seinen Körper.

Um diese wichtige Aufgabe erfolgreich zu erfüllen, wird von unserem **Herz-Kreislauf-System** Höchstarbeit gefordert. Der Blutkreislauf dient der Versorgung unseres Körpers mit lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffen (Makro- und Mikronährstoffe), Botenstoffen und der Entsorgung von Stoffwechselendprodukten.

Viele Prozesse sind notwendig, um diesen wichtigen Kreislauf aufrecht zu erhalten. So können sich beispielsweise Störungen des Blutdrucks und Erkrankungen der Gefäße maßgebend auf den **Gesundheitszustand des Menschen** auswirken.

Erkrankungen des Herzens und der Gefäße wie beispielsweise **Atherosklerose** (Arteriosklerose, Arterienverkalkung), **Bluthochdruck**, **Durchblutungsstörungen**, **Herzinfarkt** und **Schlaganfall** gehören zu den häufigsten Erkrankungen unserer Zeit.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen die Statistik der Todesursachen in den Industrienationen an. Eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt der **Bewegungsmangel**. Durch regelmäßige Bewegung kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt werden.

Körperliche Aktivität ist eine wichtige therapeutische Maßnahme zur Behandlung der Herzinsuffizienz: regelmäßiger Sport fördert sowohl das Wachstum neuer Muskelzellen als auch das Einsprossen neuer Gefäße in den Muskel. Regelmäßiges körperliches Ausdauertraining moderater Intensität – zweimal täglich mindestens 15 Minuten auf dem Fahrradergometer – hat für Patienten mit Herzinsuffizienz sehr positive Auswirkungen.

Atherosklerose

Die Atherosklerose -**Arterienverkalkung**- bezeichnet einen chronisch fortschreitenden Prozess, der zu charakteristischen Veränderungen der Innenschicht (Intima) und der inneren Schicht (Intima-Media) der Arterienwand führt. Es kommt dort zu Bindegewebswucherungen, die zu Veränderungen der Intima führen, wobei sich dort Cholesterin, Fettsäuren und Kalk ablagern.

Zur Prävention der Arterienverkalkung muss insbesondere auf eine Reduktion der Risikofaktoren geachtet werden. Verhaltensbedingte Risikofaktoren sind:

- Fehlernährung
- Genussmittelkonsum
- Körperliche Minderaktivität
- Psycho-soziale Belastung
- Übergewicht (BMI ≥ 25; Adipositas)

Nur ein rechtzeitiger Check-Up des Herz-Kreislauf-Systems kann Ihre individuellen Risikofaktoren aufdecken und Sie vor gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

Eine ganzheitliche Therapie Ihrer Herz- und Gefäßerkrankungen schützt Sie vor möglichen Folgeerkrankungen.