



Der Neubau des Kantonsspitals in Frauenfeld.

Schaufensterkrankheit: Ist Laufen tatsächlich gesund?

Ein Zitat von Hippokrates lautet: «Wenn wir jedem Individuum das richtige Mass an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden». Da stellt sich einem die Frage, ob denn die regelmässige Bewegung und vor allem das Laufen, was häufig von Ärzten empfohlen wird, tatsächlich gesund und förderlich ist.

Bei der sogenannten Schaufensterkrankheit, welche Folge einer Durchblutungsstörung der Beine ist, stimmt diese Aussage. Ärzte nennen diese Krankheit auch periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK).

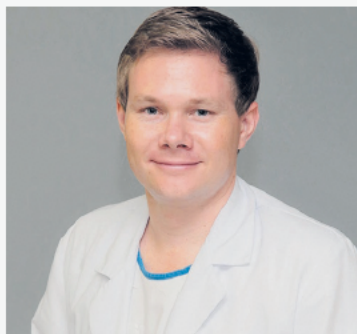
Bei der PAVK führen in den allermeisten Fällen Verkalkungen der Arterien – Arterien sind Blutgefässe, welche die inneren Organe aber auch die Arme und Beine mit Blut versorgen – zu Engstellen oder gar Verschlüssen dieser Gefässe und somit zu einer Durchblutungsstörung der Beine. Die PAVK ist relativ häufig. In der Schweiz ist etwa jede fünfte Person über 65 Jahre betroffen. Lange bleibt die Durchblutungsstörung unbemerkt. Mit der Zeit bzw. mit dem Fortschreiten der Durchblutungsstörung leiden die Patienten beim Gehen unter krampfartigen Schmerzen, typischerweise in der Wade oder im Oberschenkel. So müssen Betroffene beim Laufen nach einer gewissen Gehstrecke schmerzbedingt stehenbleiben, woraufhin die Beschwerden wieder rasch nachlassen. Beim Weiterlaufen treten dann die gleichen Schmerzen wieder auf, abermals müssen die Patienten stehenbleiben. Um nicht aufzufallen, bleiben die Patienten z.B. beim Gehen in der Stadt vor jedem Schaufenster stehen, bis die

Schmerzen wieder nachlassen. Dies hat der Krankheit im Volksmund den Namen «Schaufensterkrankheit» eingebracht.

Die Einengung oder Verstopfung der Arterien, welche zur Durchblutungsstörung der Beine führt, verursacht einen Sauerstoffmangel in der Muskulatur. Dieser macht sich vor allem unter Belastung durch Schmerzen bemerkbar und ist somit ein Signal des Körpers, dass «etwas nicht stimmt». Unser Körper versucht in der Regel, sich an jede Situation anzupassen. Deshalb ist er bestrebt, bei einer Engstelle oder einem Verschluss einer Arterie über Umleitungen, also Gefässe welche das Blut um die Engstelle oder den Verschluss herum transportieren, wieder mehr Blut in das betroffene Bein zu bringen. So führt ein regelmässiges Gehtraining zu einer Förderung der Ausbildung dieser Umleitungsgefässe. Die beim Laufen auftretenden Schmerzen in den Beinen können so im Verlauf von Wochen und Monaten häufig günstig beeinflusst werden.

Um somit auf das Zitat von Hippokrates zurückzukommen, kann man nur bestätigen, dass ein richtiges Mass an körperlicher Bewegung gesund ist und helfen kann, einer Durchblutungsstörung vorzubeugen oder allenfalls die Beschwerden einer bereits vorhandenen PAVK zu lindern. Nebst einer regelmässigen Bewegung sollten auch die für die Entstehung einer Durchblutungsstörung bekannten Risikofaktoren behandelt werden. Die wichtigsten Risikofaktoren sind das Rauchen, ein erhöhter Blutzucker (Diabetes) und Blutdruck sowie erhöhte Blutfette (Cholesterin).

Personen mit belastungsabhängigen Beinschmerzen sollten zunächst ihren Hausarzt aufsuchen. Der Hausarzt kann das Vorliegen einer ursächlichen PAVK dann feststellen und die weiteren notwendigen Abklärungs- und Behandlungsschritte in die Wege leiten.



Dr. med. Patrick Hakman
OAmbF Medizin und Angiologie



Spital Thurgau

FRAUENFELD