



## Was hilft bei Durchblutungsstörungen?

Bei Durchblutungsstörungen gilt es zuerst, die Risikofaktoren zu minimieren:

- » das Rauchen aufgeben
- » den Blutdruck richtig einstellen lassen
- » gegebenenfalls das Gewicht reduzieren

Außerdem ist regelmäßige Bewegung das A und O für gesunde Gefäße. Wer sich regelmäßig bewegt, hält die Blutgefäße elastisch und sorgt dafür, dass das Herz ausreichend Blut hindurchpumpt. Schon 30 Minuten schnelles Gehen oder mit dem Fahrrad fahren drei mal wöchentlich wirken sich positiv aus.

Außerdem gibt es spezielle Sportangebote.

Zur Vorbeugung und Behandlung einer Durchblutungsstörung spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Patienten sollten die Kohlenhydrate im Speiseplan reduzieren und mehr Ballaststoffe zu sich nehmen, also häufiger zu Gemüse und Salat greifen statt zu Kartoffeln oder Brot. Hochwertige Pflanzenöle wie Oliven-, Raps- und Leinöl sind ebenfalls zu empfehlen.

Da Durchblutungsstörungen schwerwiegende gesundheitliche Risiken wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Thrombose in sich bergen können, sollten die Beschwerden auf jeden Fall ärztlich abgeklärt werden. Wenn der Patient zum Beispiel

ein Kribbeln in den Beinen merkt, ist die Störung oftmals schon weit fortgeschritten.

Wenn es kribbelt und schmerzt:  
Verstopfte Gefäße können ernsthafte Folgen haben!

Weiterführende Informationen erhalten Interessierte auf den Seiten von [praxisvita.de](http://praxisvita.de).