

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**so vermeiden Sie Arteriosklerose**

**Gesundheit  
zum  
Mitmachen**

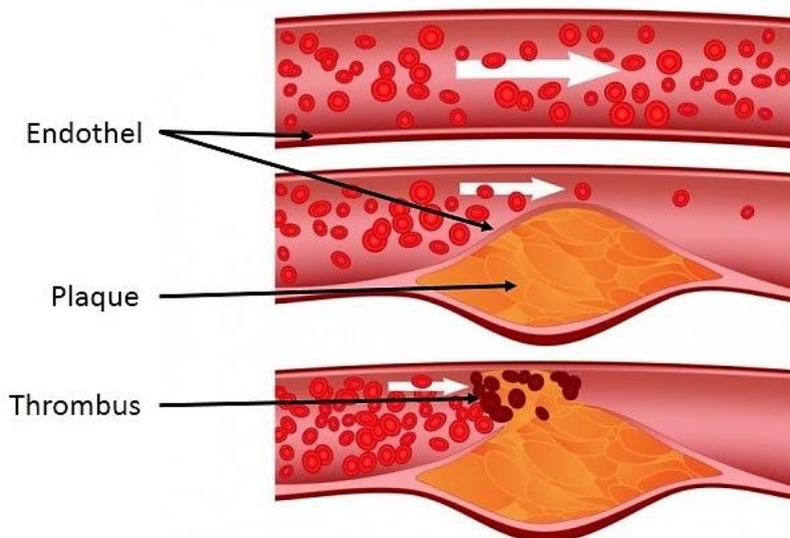


Herz-Kreislauferkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Eine davon ist Arteriosklerose.

### Arteriosklerose

Unter Arteriosklerose versteht man eine Versteifung der Arterien. Die Innenwand unserer Arterien wird Endothel genannt. Das Endothel ist mit einer Fläche von 700 qm das größte Stoffwechselorgan des Körpers. Bei einer Arteriosklerose lagern sich Stoffwechselprodukte hinter dem Endothel ab und kristallisieren dort, es entsteht Plaque. Dieser Plaque wird erst einmal nicht bemerkt. Er sorgt aber dafür, dass der Blutfluss behindert wird, denn er verengt die Arterie. Dadurch steigt der Blutdruck an.

Ist der Plaque hinter der Endothelschicht eingeschlossen, nennt man ihn stabilen Plaque. Bricht der Plaque durch die Endothelschicht, kann sich an dieser Stelle ein Gerinnsel anlagern. Dieser Pfropf aus Blutplättchen (Thrombus) verschließt die Arterie und kann innerhalb kurzer Zeit zu einem Infarkt führen.



### Die Risikofaktoren

Die Hauptrisikofaktoren für eine Arteriosklerose sind **Alkoholkonsum**, **Nikotinkonsum** und **hohe Blutfettwerte**. Sie sorgen dafür, dass die Endothelschicht geschädigt wird und sich so die Fettpartikel in der Gefäßwand ablagern können.

### Prävention

Um Arteriosklerose vorzubeugen, sollte man die oben genannten Risikofaktoren nach Möglichkeit reduzieren. Die Blutfettwerte werden in erster Linie über die Nahrung beeinflusst. Dabei ist das „schlechte“ LDL-Cholesterin (low density Lipoprotein) zu vermeiden. Außerdem ist Sport ein wichtiger Faktor in der Prävention von Arterio-

sklerose. Sport (sowohl Ausdauer- als auch Kraftsport) verstärkt das Endothel und sorgt somit für eine Plaquestabilisierung. Zudem verbessert Sport die Blutdruckregulation und sorgt für die Elastizität der Blutgefäße. Diese Effekte treten schon nach 10 min. Sporttreiben pro Tag auf.

Wer einmal Plaque hat, der wird ihn nie wieder ganz los. Eine Kombination aus Sport und gesunder, ausgewogener Ernährung kann die Arteriosklerose jedoch positiv beeinflussen. Somit kann jeder etwas dafür tun, um einem Eingriff oder einem Infarkt vorzubeugen.

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)

Bildquelle: <http://i.onmeda.de/relaunch/blutfluss-580x435.jpg>