

Eingegangen

25. Jan. 2011

Ertodigt:.....

Mainzer Allgemeine Zeitung

# Mit Gehtraining vorbeugen

**GESUNDHEIT** AVK-Selbsthilfegruppen klären über Gefäßerkrankungen auf / Operationen vermeiden

Von  
Dennis Rink

**MAINZ.** Herz- und Gefäßerkrankungen sind in Deutschland die Todesursache Nummer eins. Jedes Jahr sterben mehr als 350 000 Menschen an einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall. Alleine von den Gefäßerkrankungen sind rund 3,5 Millionen Menschen betroffen. Jährlich kommen 120 000 neue Patienten hinzu. Diese periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) wird oftmals von den Ärzten nicht oder zu spät erkannt. Aus diesem Grund hat es sich der AVK-Selbsthilfegruppen Bundesverband zum Ziel gesetzt, auf dieses Krankheitsbild aufmerksam zu machen und die Ärzte sowie auch die Betroffenen selbst dafür zu sensibilisieren. „Denn bei einer entsprechenden Diagnose und einem speziellen Gehtraining kann man oftmals Schlimmeres verhindern und mit einfachen Mitteln eine Operation umgehen“, sagt der Geschäftsführer des Bundesverbandes, Manfred Pfeiffer. Denn durch das Gehtraining, was von den AVK-Selbsthilfegruppen angeboten wird, können Umgehungskreisläufe aktiviert und durchblutet werden, um das gefährdete und teilweise verschlossene Gebiet zu umgehen. „Der Körper kann sich in dieser Situationen durch ein gezieltes Training selbst helfen“, betonte Pfeiffer, der das Gehtraining als Vorsorge, um

eine Operation zu verhindern, und auch als Nachsorge nach einer OP als „unverzichtbar“ bezeichnet. Ausgebildete Übungsleiter bieten den Patienten der Selbsthilfegruppe ein spezielles Programm an, in dessen Rahmen die Betroffenen lernen, sich richtig zu bewegen. „Damit ist kein Schlendern, sondern strammes Gehen gemeint. Wenn die Patienten das regelmäßig umsetzen, können sie sehr große Erfolge erzielen.“

**Krankheit wird oft spät erkannt**

Das Problem bestehe nur darin, dass eine arterielle Verschlusskrankheit aufgrund ihrer Symptome oft nicht frühzeitig diagnostiziert wird. „Im ersten Stadium hat der Betroffene noch keine Beschwerden. Im zweiten Stadium wird es dann aber langsam kritisch und es treten starke Belastungsschmerzen auf“, schilderte Pfeiffer. Das im Volksmund als Schaufensterkrankheit bekannte Krankheitsbild zwingt die Betroffenen dazu, nach kurzen Strecken stehen zu bleiben und sich zu erholen. „In dieser Phase gehen die Patienten das erste Mal zum Arzt und sind natürlich darauf angewiesen, dass dieser die richtige Diagnose stellt“, sagte Pfeiffer.

Das Gehtraining wird von den Krankenkassen übernommen – für Pfeiffer ein Indiz für die Wirksamkeit der Methode. „Die Kassen wissen auch um die Erfolge, die ein solches Training hat“, sagte er. Aus diesem Grund arbeitet er im Auftrag des Bundesverbandes daran, die Zusammenarbeit mit dem Katholischen Klinikum Mainz zu stärken. „Denn gerade die Nachsorge nach einer Operation bleibt oft auf der Strecke“, betonte Pfeiffer, der die Betroffenen ermuntert, sich helfen zu lassen.

## KONTAKT

► **Bundesgeschäftsstelle,** Manfred Pfeiffer, Telefonnummern 061 36 / 92 40 50 und 0172 / 615 1411.

► **Sprechzeiten:** Montag bis Freitag 9 bis 17 Uhr