

# Schnelle Hilfe bei Krämpfen

**Wenn das Bein stark schmerzt und krampft,** kann das an einer verstopften Arterie liegen. Dann heißt es: schnell handeln!

**E**s beginnt oft ganz harmlos: Beim Gehen verkrampft sich die Wade, der Oberschenkel schmerzt oder es sticht im Knöchel. Irgendwann wird jeder Stadtbummel, jeder Spaziergang zur Qual. Spätestens jetzt sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen. Denn hinter den Beschwerden verbergen sich oft Durchblutungsstörungen – und die können unbehandelt einen Infarkt im Bein verursachen! Denn was viele nicht wissen: Arterienverkalkung kann nicht nur zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen, sondern auch im Bein ein Blutgefäß verstopfen. Unbehandelt verschlechtert sich die Durchblutung so sehr, dass irgendwann Gewebeteile absterben können. Am Ende steht häufig die Amputation des Beines.



## Wie viele betrifft es?

Rund sechs Millionen Gefäßkranke leben in Deutschland. Wie viele davon Durchblutungsstörungen der Beinarterien haben, ist nicht bekannt. Dr. Holger Lawall (50), Chefarzt des Hamburger Asklepios Westklinikums in der Abteilung für Gefäßmedizin, aber schätzt, dass jeder Fünfte über 65 Jahre betroffen ist. Viele sind zugleich zuckerkrank oder haben verengte Herzkranzgefäße. Bei anhaltenden Beschwerden sollte man deshalb unbedingt einen Spezialisten für Gefäßkrankungen aufsuchen. Liegt eine Durchblutungsstörung vor, wird die Gliedmaße nicht mehr ausreichend mit Blut und Nährstoffen versorgt. Dadurch verkrampft der Muskel und das Bein schmerzt.

## Wen kann es treffen?

Treffen kann ein Beininfarkt jeden – doch besonders Ältere sollten auf eventuelle Warnsignale achten. Erhöhte Blutfettwerte, Diabetes und erbliche Vorbelastungen spielen eine große Rolle. Der größte Risiko-Faktor ist jedoch das Rauchen!

## Wie äußert es sich?

Häufige Verkrampfungen der Wade beim Laufen und starke Schmerzen im Oberschenkel sollte man immer ernst nehmen. Wegen der Schmerzen bleiben Betroffene unterwegs häufig stehen. Um ihr Leiden vor anderen zu verbergen, machen sie meist vor den Auslagen von Geschäften halt. Daher spricht man auch von der „Schaufenster-Krankheit“.



## Wie wird behandelt?

Heutzutage wird die verengte Beinschlagader meist in einem kleinen Eingriff geweitet und durch eine innere Gefäßschiene, einen sogenannten Stent, offen gehalten.

## Wie schützt man sich?

Das Wichtigste ist eine gesunde Lebensweise. Mit regelmäßiger Bewegung, viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch, Alkohol in Maßen und völligem Verzicht auf Zigaretten beugt man optimal vor.

**Hier finden Sie Hilfe:**  
Die Amputierten-Initiative  
e. V./Gefäßkranke  
steht Betroffenen und  
Ratsuchenden zur Seite:  
Tel.: 030-8032675

Erste Anzeichen:  
Beschwerden  
beim Laufen.  
Später kommen  
dann oft auch  
noch Ruhe-  
schmerzen hinzu

