Für Ihren nächsten Arzttermin

Diese Karte können Sie abreißen und zu Ihrem nächsten Arzttermin mitnehmen.
Es ist wichtig, dass Sie über die Themen periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Cholesterin und Arterienverkalkung Bescheid wissen.
Diese Fragen können Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt stellen:

- Wie wird festgestellt, ob ich eine pAVK habe?
- Wie oft muss ich zur Kontrolluntersuchung?
- Welche Arzneimittel muss ich einnehmen und wie wirken sie?
- Wie hoch ist mein LDL-Cholesterinspiegel?
- Was ist mein Zielwert für das LDL-Cholesterin?
- Was sind meine persönlichen Risikofaktoren?
- Wie soll ich mich verhalten, wenn sich meine Beschwerden verschlimmern?
- Wie hoch ist mein Risiko für andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen?
- Was kann ich selbst tun, um das Voranschreiten der pAVK zu verlangsamen sowie das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern?
- Wie sieht das für mich passende Gehtraining aus?
  Welche anderen Trainingsformen sind eventuell sinnvoll für mich?

Wollen Sie noch mehr über das Thema Cholesterin erfahren?

Auf unserer Website **www.cholesterin-neu-verstehen.de** finden Sie vertiefende Informationen über Cholesterin sowie zahlreiche Services und praktische Tipps, die Ihnen im Alltag helfen können. Daneben berichten Betroffene über ihre Cholesterin-Erlebnisse und Expert:innen beleuchten das Thema Cholesterin aus verschiedenen Perspektiven.

www.cholesterin-neu-verstehen.de

Lesen Sie unsere Ratgeber.
Sie können sie auf **www.cholesterin-neu-verstehen.de** herunterladen.

Diese Broschüre wurde auf recyceltem Papier gedruckt.
Amgen GmbH, 80992 München, Deutschland. © 2024 Amgen Inc. Alle Rechte vorbehalten.

AMGEN

DEU-145-0424-80020

AMGEN

CHOLESTERIN NEU VERSTEHEN

Stock-Foto. Mit Model gestellt.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) – wenn der Schmerz mitgeht

Wichtige Informationen und Anregungen für Patientinnen und Patienten

Inhalte dieses Ratgebers

Seite 3 **Einleitung**

Seite 4 **Durchblutungsstörungen in den Beinen nicht unterschätzen**

Seite 8 **Welche Rolle spielt das Cholesterin bei einer pAVK?**

Seite 12 **Gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt aktiv werden: Ein starkes Team gegen die pAVK**

Seite 16 **Eine Patientin erzählt von ihren Erfahrungen**

Seite 18 **Selbst etwas tun – für eine bessere Durchblutung der Beine und gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Seite 21 **pAVK-Quiz: Testen Sie Ihr Wissen!**

Seite 22 **Informiert sein! Hier erfahren Sie mehr**

Seite 23 **Quellenangaben, Bildnachweise**

Extra **Abreißkarte für Ihren nächsten Arzttermin**

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie sich informieren und Ihre Gesundheit aktiv in die Hand nehmen.

In diesem Ratgeber geht es um Sie: um die Durchblutung Ihrer Beine sowie um die Gesundheit Ihrer Blutgefäße, Ihres Herzens und Ihres Gehirns.

Hier erfahren Sie Wichtiges, Wissenswertes und vielleicht auch Überraschendes rund um das Thema periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK). Was passiert bei einer pAVK in den Blutgefäßen? Warum ist sie gefährlich? Was hat unter anderem Arterienverkalkung damit zu tun und welche Rolle spielt das Cholesterin dabei? Wie wird die pAVK festgestellt? Und vor allem: Was können Sie jeden Tag selbst und gemeinsam mit Ihrer Ärztin und Ihrem Arzt tun, um die Blutgefäße in Ihren Beinen, Ihrem Herzen und Ihrem Gehirn zu schützen?

Mit dem Ratgeber „**Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) – Wenn die Beine nicht mehr richtig durchblutet werden**“ bekommen Sie wichtige Informationen, nützliche Tipps und viele Anregungen, die Ihnen während der Behandlung und im Alltag helfen sollen.

Lassen Sie sich von den vielen Ideen dieses Ratgebers motivieren, ergreifen Sie die Initiative und tun Sie etwas gegen Ihre Beschwerden – für eine bessere Gesundheit und mehr Lebensqualität. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie dabei unterstützen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und alles Gute für Ihre Gesundheit.

Durchblutungsstörungen in den Beinen nicht unterschätzen

Wissen Sie, warum für die pAVK auch der Begriff „Schaufensterkrankheit“ verwendet wird?
Das hängt damit zusammen, dass viele Menschen mit einer pAVK schon nach kurzen Gehstrecken immer wieder stehen bleiben müssen – und dabei zum Beispiel Auslagen in Schaufenstern anschauen, weil sie Schmerzen in den Beinen haben.[1]

Haben Sie beim Spazierengehen Beschwerden in den Beinen? Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber und lassen Sie auch Ihren LDL-Cholesterinspiegel prüfen.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Bei einer pAVK sind die Arterien in den Beinen verengt

Vielleicht haben Sie schon einmal das Wort „Schaufensterkrankheit“ gehört? Dieser harmlos wirkende Begriff wird im Volksmund oft für eine der Herz-Kreislauf-Erkrankungen verwendet, die durchaus mit schwerwiegenden Risiken verbunden sein kann: die sogenannte periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK).[1] Hierzulande haben drei bis zehn von 100 Erwachsenen eine pAVK. Bei den über 70-Jährigen sind es sogar etwa 15 bis 20 von 100.[1,2]

Bei einer pAVK sind bestimmte Blutgefäße, die Arterien, in den Beinen verengt. In seltenen Fällen können auch die Arme betroffen sein. Aufgrund der Verengung werden die Beine nicht mehr ausreichend mit Blut und dadurch mit zu wenig Sauerstoff versorgt. Dies kann zu unterschiedlich stark ausgeprägten Beschwerden führen.[1]

Ursache für die Verengung der Blutgefäße ist bei etwa 95 Prozent der Patientinnen und Patienten eine sogenannte Arterienverkalkung (Atherosklerose).[2]

Wie diese entsteht, erfahren Sie ab Seite 8.

Für eine pAVK gibt es verschiedene Anzeichen[1]

Viele Patientinnen und Patienten haben anfangs keinerlei Beschwerden. Wenn jedoch die Gefäßverengung zunimmt, können unter Belastung oder sogar in Ruhe Schmerzen auftreten.

Dies sind mögliche Anzeichen für eine pAVK:

- Die Haut an Beinen und Füßen ist sehr trocken, kühl, bleich und sieht marmoriert aus.
- Gehen verursacht Schmerzen in Wade, Oberschenkel oder Gesäß.
- Die Haut an den Fußsohlen ist stark verhornt.
- Die Fußnägel wachsen langsamer als gewöhnlich.
- Die Haare an den Beinen fallen aus.
- Kleine Wunden an Beinen und Füßen heilen schlecht.

Je nach Schwere der pAVK kann es im schlimmsten Fall auch zum vollständigen Verschluss eines Blutgefäßes – dem sogenannten „Beininfarkt“ – kommen.

Das Gewebe, das über das betroffene Blutgefäß versorgt werden würde, kann dabei absterben.[1]

Bei einer pAVK auch an die Gesundheit von Herz und Gehirn denken

Wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt bei Ihnen eine pAVK festgestellt hat, können auch Gefäße, die andere Organe mit Blut versorgen, von der Arterienverkalkung betroffen sein: beispielsweise die, die zum Herzen oder Gehirn führen.

Deshalb ist bei einer pAVK das Risiko für weitere Erkrankungen wie z. B. koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinfarkt oder Schlaganfall besonders erhöht.[1]

Stock-Foto, mit Model gestellt *

Für Sie kurz notiert:

- Bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) sind Arterien in den Beinen verengt.[1]
- Die pAVK wird meist durch eine Arterienverkalkung verursacht.[2]
- Für eine pAVK gibt es verschiedene Anzeichen.[1]
- Bei einer pAVK sind oft auch Herz oder Gehirn von der Arterienverkalkung betroffen.[1]

Wussten Sie schon?

Bei einer pAVK sollten Sie Ihre Füße besonders gut vor Verletzungen schützen. Denn aufgrund der mangelnden Durchblutung heilen Wunden schlechter und manchmal sogar gar nicht. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, was Sie in einer solchen Situation beachten sollten.[3]

Welche Rolle spielt das Cholesterin bei einer pAVK?

Eine pAVK kann durch erhöhte LDL-Cholesterinwerte begünstigt werden

Bei der pAVK sind die Blutgefäße in den Beinen verengt. In den meisten Fällen sind die Gefäßverengungen Folge einer Arterienverkalkung (Atherosklerose).[2] Diese kann entstehen, wenn auf Dauer eine erhöhte Menge an LDL-Cholesterin im Blut zirkuliert. Dieses lagert sich dann u.a. zusammen mit weißen Blutkörperchen in der inneren Gefäßwand ab.[4,5]

Was ist Cholesterin?

Cholesterin an sich ist nichts Schlechtes. Es ist eine Art Fett (Lipid) und damit eine natürliche, lebenswichtige Substanz. Es erfüllt in unserem Körper wichtige Aufgaben. Etwa drei Viertel des Gesamtcholesterins produziert unser Körper selbst, vor allem in der Leber. Über die Nahrung nehmen wir nur ein Viertel des Cholesterins auf.[6,7]

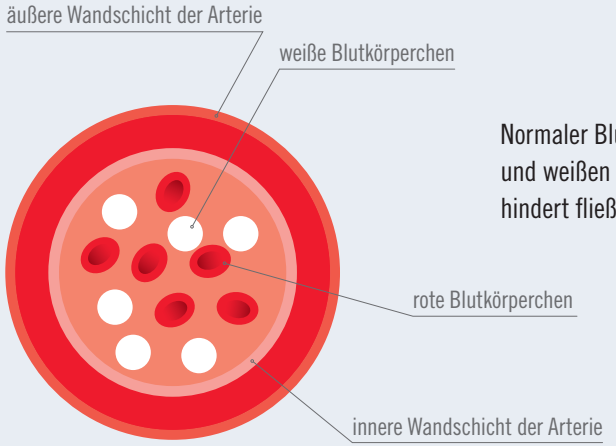
Cholesterin ist nicht wasserlöslich. Damit es im Blut durch unseren Körper transportiert werden kann, verbindet es sich mit wasserlöslichen Eiweißstoffen zu sogenannten Fett-Eiweiß-Verbindungen (Lipoproteine).[6]

Mediziner teilen diese je nach Höhe des Fettanteils (Lipidanteil) in zwei Klassen ein: in sogenannte High-Density-Lipoproteine (HDL) und Low-Density-Lipoproteine (LDL). Je mehr Fett (Lipid) im Cholesterin enthalten ist, desto geringer ist dessen Dichte. Und je niedriger die Dichte des Cholesterins, desto schädlicher ist es für den Organismus. LDL-Cholesterin weist einen Gesamt-Lipidanteil von etwa 75 % auf, HDL-Cholesterin hingegen nur rund 50 %.[6,8–11]

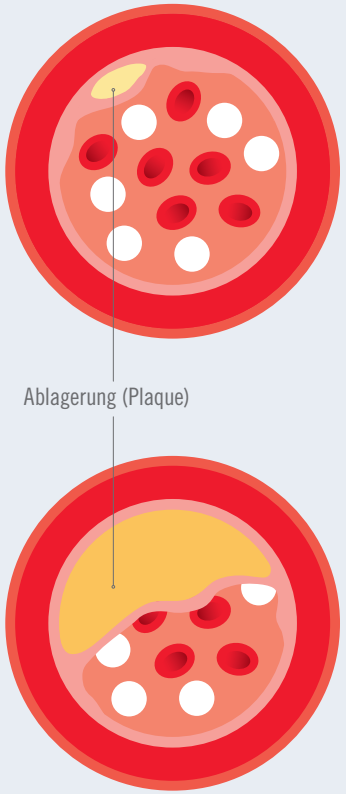
Diese LDL-Cholesterinmenge im Blut wird empfohlen[10]

- Wenn Sie ein niedriges kardiovaskuläres Risiko aufweisen, das heißt z. B. keine pAVK haben, noch keinen Schlaganfall oder Herzinfarkt hatten und keine weiteren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorhanden sind: weniger als 116 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) bzw. 3,0 mmol/l (Millimol pro Liter).[12]

- Wenn Sie eine pAVK haben oder bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten oder erblich bedingt einen zu hohen Cholesterinspiegel mit weiteren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen, haben Sie ein sehr hohes kardiovaskuläres Risiko. Ihr LDL-C-Zielwert sollte unter 55 mg/dl bzw. 1,4 mmol/l liegen und der Ausgangswert um mindestens 50 % gesenkt werden.[12]



Normaler Blutfluss in der Arterie: Die roten und weißen Blutkörperchen können ungehindert fließen.



Querschnitt einer Arterie

Bildung von Ablagerungen (Plaques): LDL-Cholesterin lagert sich unter anderem zusammen mit weißen Blutkörperchen nach und nach in der inneren Gefäßwandschicht ab. Die Ablagerungen heißen Plaques. In diesem frühen Stadium kann das Blut weiterhin ungehindert fließen.

Verengung der Arterie: Im fortgeschrittenen Stadium ragen die Plaques in der Regel stark in das Innere der Blutgefäße, wodurch sich die Arterie nach und nach verengt. Es kommt zu Durchblutungsstörungen.

Wenn eine Plaque reißt, kann sich ein Blutgerinnsel (geronnenes Blut innerhalb eines Blutgefäßes) bilden, welches das ohnehin bereits verengte Blutgefäß komplett verschließen kann. Je nachdem an welcher Stelle des Körpers dies passiert, kann es z. B. im schlimmsten Fall zu einem „Beininfarkt“ kommen.

Manchmal kann auch eine genetische Veranlagung Ursache für zu hohe LDL-Cholesterinwerte sein. In einem solchen Fall spricht man von einer Familiären Hypercholesterinämie. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Ihre Kinder ebenfalls ein erhöhtes Risiko für eine pAVK oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben könnten.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Wenn das LDL-Cholesterin zu hoch ist

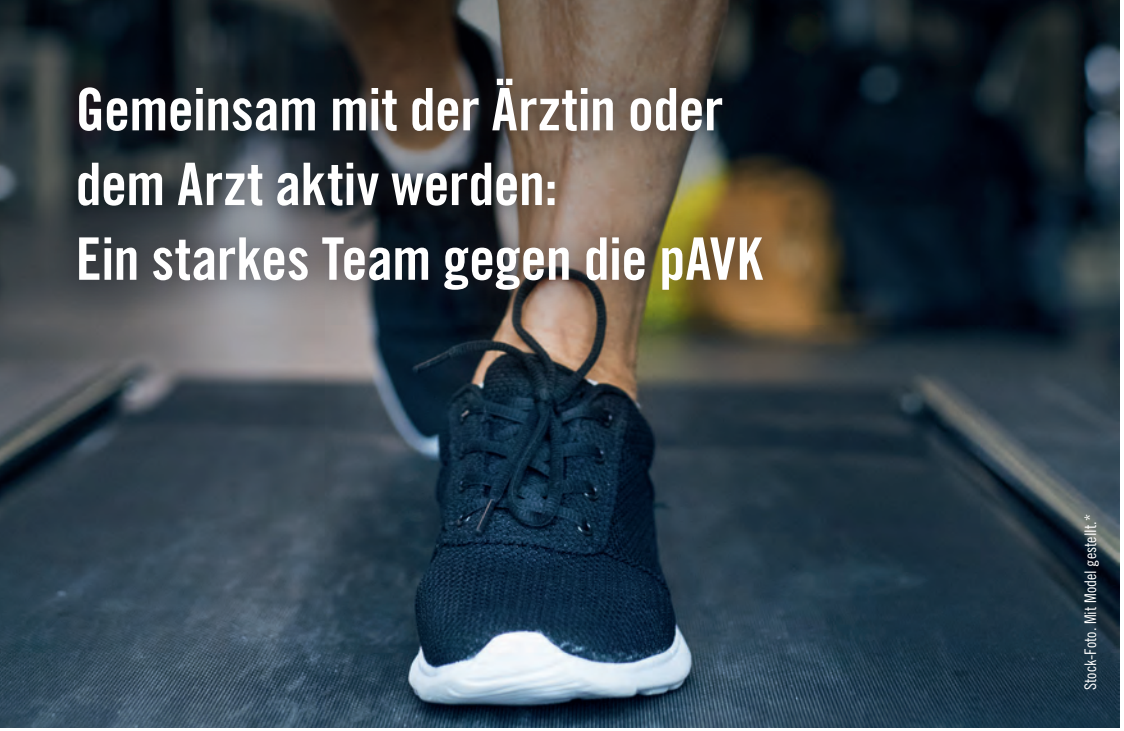
Unser Körper hält das Gleichgewicht zwischen benötigtem, selbst produziertem und über die Nahrung aufgenommenem Cholesterin über unterschiedliche Mechanismen aufrecht. Durch einen verminderten Abbau von LDL-Cholesterin kann jedoch dieses Gleichgewicht gestört sein. Der Fachbegriff für einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel ist „Hypercholesterinämie“.[13] Dafür kann es zahlreiche Ursachen, wie z. B. verschiedene Krankheiten, eine genetische Veranlagung, aber auch eine ungesunde Lebensweise, geben.[13]

Es gibt noch weitere Risiken, die die Entstehung einer pAVK und anderer Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen:[1,14,15]

- Rauchen
- Falsche Ernährung und Übergewicht
- Zu wenig Bewegung
- Andere Krankheiten: Störungen des Fettstoffwechsels (Hyperlipidämie), Diabetes mellitus, Bluthochdruck (Hypertonie), vererbte Erkrankungen (z. B. Familiäre Hypercholesterinämie)
- Hohes Lebensalter: Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung einer pAVK

Für Sie kurz notiert:

- Sowohl die pAVK als auch andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen können durch zu viel LDL-Cholesterin im Blut und weitere Risikofaktoren begünstigt werden.[4,5,13]
- Ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel kann zu einer Arterienverkalkung führen.[9]
- Eine Arterienverkalkung kann die Arterien, die die Beine mit Sauerstoff und Nährstoffen vorsorgen, verengen oder sogar komplett verschließen. Dann steigt das Risiko für einen Beininfarkt, Herzinfarkt oder Schlaganfall.[1]



Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig

Lassen Sie sich bei Beschwerden frühzeitig untersuchen und behandeln, um das Risiko für einen Beininfarkt zu verringern. Denn im schlimmsten Fall ist es erforderlich, das abgestorbene Gewebe oder sogar die betroffenen Gliedmaßen zu amputieren.[1]

Denken Sie auch an die Gesundheit Ihres Herzens und Ihres Gehirns, denn bei Patienten mit einer pAVK sind häufig auch andere Gefäße von einer Arterienverkalkung betroffen. Unbehandelt kann diese beispielsweise einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall verursachen.[1]

Bei der Diagnose einer pAVK werden neben allgemeinen Methoden auch spezielle Untersuchungsverfahren eingesetzt.

So kann die Ärztin oder der Arzt je nach Beschwerdebild, individuellem Gesundheitszustand und eventuellen Begleiterkrankungen alle Ausprägungen einer pAVK feststellen:[2,16]

- Erfassung der Krankengeschichte
- Körperliche Untersuchung: z. B. Untersuchung der Haut, Blutdruck-/Pulsmessung, Abhören mit dem Stethoskop
- ABI-Messung (Ankle Brachial Index), bei der der Blutdruck im Arm mit dem Blutdruck im Bereich des Fußknöchels verglichen wird
- Untersuchung der körperlichen Leistungsfähigkeit: z. B. Gehversuche auf dem Laufband
- Ultraschalluntersuchung und andere bildgebende Untersuchungen zur Darstellung von Blutgefäßen und Organen

Konsequente Behandlung – für die Gesundheit Ihrer Blutgefäße

Die pAVK selbst ist nicht heilbar. Wenn sie jedoch früh erkannt und konsequent behandelt wird, kann das Risiko für das Auftreten von langfristigen Folgen, wie einer Amputation, aber auch das Risiko für die Entstehung von kardiovaskulären Folgeereignissen, wie einem Herzinfarkt oder Schlaganfall, reduziert werden.[1,3]

Die Behandlung der pAVK kann sich je nach individuellem Gesundheitszustand aus mehreren Bausteinen zusammensetzen: einer gesunden Lebensweise, Gehtraining (lesen Sie weiter auf Seite 18) sowie unterschiedlichen Arzneimitteln und bei Bedarf auch aus operativen Maßnahmen.[1–3]

Arzneimitteltherapie

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Ihnen in Abhängigkeit vom Befund und Ihren Beschwerden unterschiedliche Arzneimittel verordnen und gemeinsam mit Ihnen einen Behandlungsplan erstellen. Arzneimittel sind oft unverzichtbar bei einer pAVK. Diese werden ganz individuell an Ihren Gesundheitszustand und an Ihre aktuellen Beschwerden angepasst. Dazu gehören beispielsweise die sogenannten Thrombozytenaggregationshemmer (umgangssprachlich: Blutverdünner). Diese sollen das Blut flüssig halten und dadurch „Verstopfungen" verhindern, die die Blutgefäße verschließen könnten. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, was Sie bei der Einnahme von Blutverdünnern beachten sollten.[2,3,17]

Jetzt sind Sie gefragt:

Was ist Ihr optimaler LDL-Cholesterinzielwert? Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, was Sie gemeinsam dafür tun können. **Hier können Sie Ihren persönlichen LDL-C-Zielwert eintragen:**

Mein LDL-C-Zielwert:

mg/dl (Milligramm pro Deziliter) _____ mmol/l (Millimol pro Liter) _____

Wenn Sie nur einen der Werte kennen, können Sie den anderen auch selbst ausrechnen:
mg/dl × 0,02586 = mmol/l oder mmol/l ÷ 0,02586 = mg/dl[18]

Wissen für Ihren Arztbesuch:
Manchmal ist das Einsetzen einer „Gefäßstütze" (Stent) oder eine Operation (Kathetertherapie) erforderlich, um die Blutgefäße in den Beinen offenzuhalten und Beschwerden zu lindern.[2] Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie hierzu beraten.

Behandlung begleitender Erkrankungen

Da auch andere Erkrankungen den Verlauf einer pAVK ungünstig beeinflussen können, müssen diese ebenfalls kontrolliert und behandelt werden. Darum sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über mögliche Begleiterkrankungen, wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Diabetes, und was Sie gemeinsam dagegen tun können.[2]

Arzneimittel allein sind nicht ausreichend, um das Voranschreiten einer pAVK aufzuhalten oder zu verlangsamen. Sie selbst können aktiv werden – mit einer gesunden Lebensweise und so viel Bewegung wie möglich.[3]
Wie? Ab Seite 18 erfahren Sie mehr dazu.

Cholesterinsenkende Arzneimittel bei zu hohen LDL-Cholesterinwerten

Bei Patientinnen und Patienten mit einer pAVK sollte ein bestimmter Grenzwert für LDL-Cholesterin nicht überschritten werden.

Für Patienten mit sehr hohem kardiovaskulären Risiko empfehlen Leitlinien eine Senkung des LDL-Cholesterins auf weniger als 55 mg/dl (1,4 mmol/l) und mindestens 50 % im Verhältnis zum LDL-Cholesterin-Ausgangswert.[12]

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, wie Sie gemeinsam das LDL-Cholesterin in Ihrem Blut reduzieren und Ihre Blutfettwerte im Gleichgewicht halten können. Das ist ganz besonders wichtig, um das Voranschreiten der Arterienverkalkung zu verlangsamen oder zu stoppen. Dafür gibt es verschiedene Arzneimittel, beispielsweise die sogenannten Statine. Diese hindern den Körper daran, Cholesterin zu bilden. Andere Arzneimittel, wie die Cholesterin-Resorptionshemmer (Ezetimib), hemmen im Dünndarm die Aufnahme von Cholesterin ins Blut.

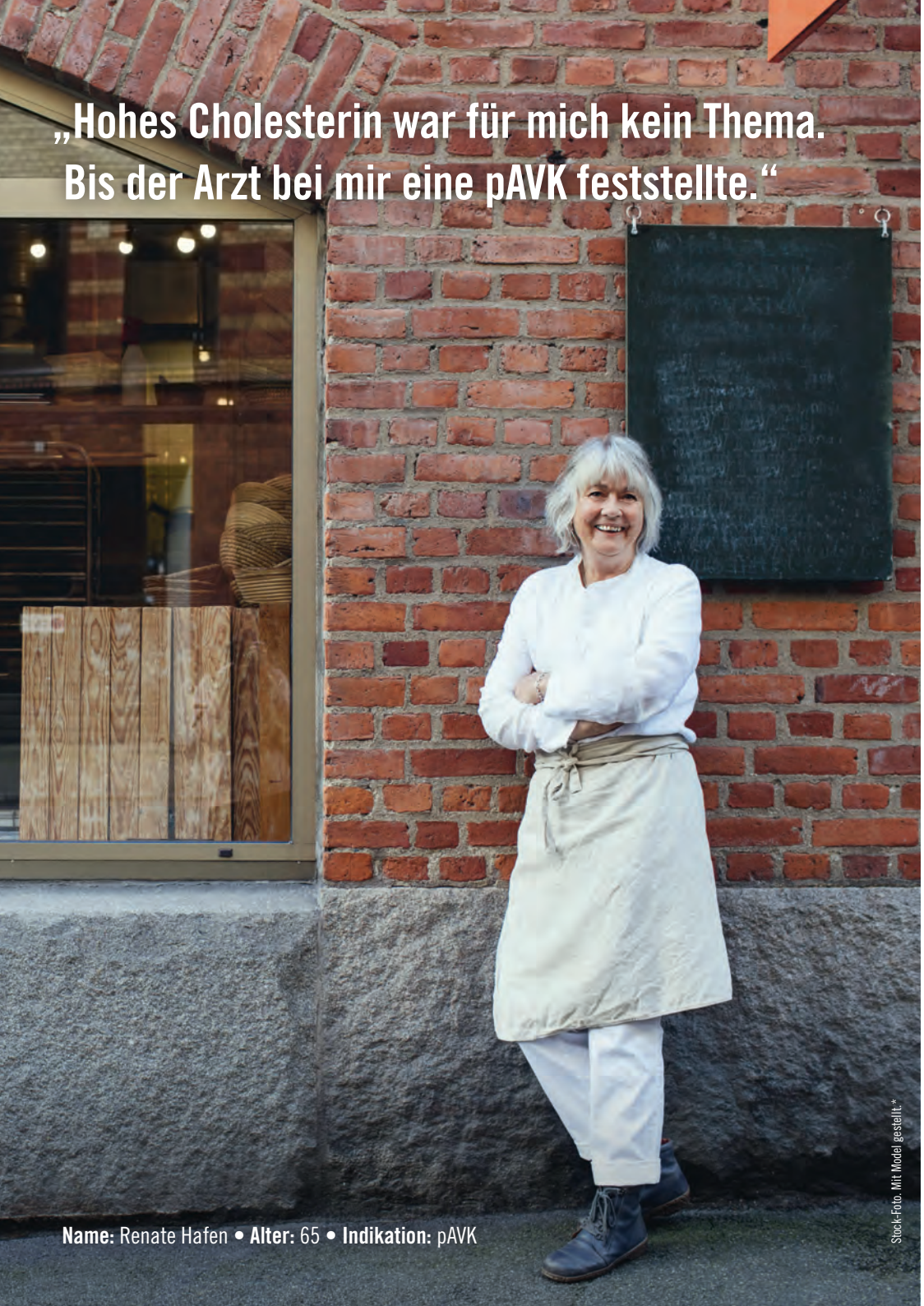
Wenn Statine, auch nach Kombination mit Ezetimib, nicht ausreichen, um den LDL-C-Zielwert zu erreichen, oder nicht vertragen werden, können sogenannte PCSK9-Hemmer dabei helfen, den LDL-Cholesterinspiegel zu senken. PCSK9-Hemmer sind Proteine, die über verschiedene Prozesse dafür sorgen, dass mehr LDL-Cholesterin aus dem Blut in die Leberzellen aufgenommen wird.[12,19–22]

Bewegung ist wichtig, um die pAVK in den Griff zu bekommen und Beschwerden zu lindern – am besten gemeinsam. So fällt es leichter und macht mehr Spaß. Auf **www.deutsche-gefaessliga.de** finden Sie eine Gefäßsportgruppe in Ihrer Nähe.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Für Sie kurz notiert:

- Arzneimittel sind bei einer pAVK oft unverzichtbar.[1]
- Es gibt Arzneimittel, die den Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel verhindern sollen.[2,3,15]
- Oft muss auch der LDL-Cholesterinspiegel mit Arzneimitteln gesenkt werden.[1–3,10,16–18]
- Gehtraining ist ein wichtiger Bestandteil der pAVK-Behandlung.[3]



„Hohes Cholesterin war für mich kein Thema. Bis der Arzt bei mir eine pAVK feststellte.“

Name: Renate Hafen • **Alter:** 65 • **Indikation:** pAVK

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

„Ich arbeite als Bäckereifachverkäuferin, da nimmt man Schmerzen in den Beinen nicht so ernst. Besonders, wenn man ständig in Bewegung ist. Aber dann traten die Schmerzen immer häufiger auf.

Es kam vor, dass ich schon auf dem Weg zur Arbeit kaum noch längere Strecken gehen konnte. Ich hatte Schmerzen in den Waden, musste immer wieder stehen bleiben. Mir war auch schon aufgefallen, dass meine Füße öfter kalt waren und auch blasser wurden. Die Schmerzen sind wieder besser geworden, aber ganz weg gingen sie nie. Ich habe mich dann morgens öfter krank gemeldet. Als ich immer häufiger fehlte, sprach mein Chef mit mir. Er hatte Verständnis für meine Situation, bestand aber darauf, dass ich mich richtig untersuchen lasse.

Mein Arzt hat mich dann zu einem Angiologen geschickt, der eine pAVK feststellte. Er meinte, dass mein LDL-Cholesterin deutlich zu hoch ist, und deshalb Plaques in den Arterien entstanden sind. Und wenn die Plaques größer werden, könnten sie die Arterien in meinen Beinen verengen oder sogar komplett verschließen.

Als ich hörte, dass ich aufgrund der pAVK auch ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall habe, hat mir das einen ganz schönen Schreck eingejagt.

Mein Arzt meinte, dass so ein Infarkt auch im Bein passieren kann, das sei dann ein „Beininfarkt“. Um das Risiko für einen Infarkt zu reduzieren, ist eine konsequente LDL-C-Senkung das A und O bei einer pAVK. Für den Cholesterinspiegel habe ich dann Statine verschrieben bekommen. Gegen meinen hohen Blutdruck nehme ich ja eh schon Arzneimittel. Und nun auch noch einen Blutverdünner. Der Arzt sagte, ich muss jetzt regelmäßig meine Blutgefäße untersuchen lassen, ich soll auf meine Ernährung achten und Bewegung wäre auch wichtig.

Ich habe mir einen Hometrainer zugelegt und bewege mich außerdem regelmäßig in einer Gefäßsportgruppe. Ich esse weniger Kuchen, weniger Fett, dafür viel Gemüse. Ich nehme regelmäßig meine Arzneimittel und die LDL-C-Werte sind schon etwas runtergegangen. Ich habe es sogar geschafft, mit dem Rauchen aufzuhören.

Es ist wichtig, das Cholesterin stark zu senken, auch wenn man nichts davon merkt.

Die beste Vorbeugung bei pAVK ist eine regelmäßige Kontrolle der Blutwerte, um den Krankheitsverlauf zu verzögern. Ich mag gar nicht daran denken, dass es meinen Beinen immer schlechter gehen könnte und es schlimmstenfalls sogar zu einer Amputation kommt. Regelmäßig wird daher der LDL-Cholesterinwert überprüft und die Therapie gegebenenfalls angepasst. Mein Arzt hat mir klipp und klar gesagt: Der LDL-C-Wert muss runter.“

Selbst etwas tun – für eine bessere Durchblutung der Beine und gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Gemeinsam kochen und immer wieder neue gesunde Rezepte ausprobieren: Im Internet und in Kochbüchern finden Sie viele Tipps und Anregungen. Schauen Sie doch mal auf **www.herzstiftung.de**

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Packen Sie es an!

Ergreifen Sie die Initiative und tun Sie jeden Tag selbst etwas für Ihre Gesundheit. Ent-scheiden Sie sich für eine gesunde und aktive Lebensweise. Und bleiben Sie konsequent dabei. So können Sie das Risiko für einen Beininfarkt, Herzinfarkt oder Schlaganfall verringern.[1]

Sprechen Sie auch mit Ihrer Familie und Ihren Freunden. Beziehen Sie sie in Ihre neue Lebens-weise ein! Das erleichtert die Umstellung und hilft Ihnen dabei, Kraft und Mut zu schöpfen. Eine gesündere Lebensweise und mehr Bewegung kommen so auch den Menschen zugute, die Ihnen wichtig sind.

Wussten Sie schon?
Ein angeleitetes Gehtraining, zum Beispiel in einer Gefäßsportgruppe, ist ein wichtiger Bestandteil der pAVK-Behandlung. Wenn dieses nicht möglich ist, können auch alternative Trainingsformen helfen.[2]
Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber.

Jetzt sind Sie gefragt:

Ergreifen Sie die Initiative und verringern Sie selbst das Risiko für einen Beininfarkt, Herzinfarkt oder Schlaganfall! Tragen Sie hier ein, was Sie selbst jeden Tag für eine gesunde und aktive Lebensweise tun können.

Mediziner empfehlen: Essen Sie Nahrungsmittel, die gesund für Ihre Blutgefäße sind – zum Beispiel Gemüse, Obst und mageren Fisch.[3,12,15] Zahlreiche Kochbücher und Ratgeber helfen Ihnen dabei.

Diese gesunden Nahrungsmittel mag ich besonders gern: _____

_____

_____

Mediziner empfehlen: Rauchen Sie nicht und trinken Sie nicht zu viel Alkohol.[3,12,15]

Darauf kann ich verzichten: ☐ Zigaretten ☐ Alkohol

Mediziner empfehlen: Binden Sie regelmäßigen Sport oder Bewegung in Ihren Alltag ein.[3,12,15]
Bereits 3 × 30 Minuten schnelles Gehen oder Fahrradfahren pro Woche können sich positiv auswirken.

Dieser Sport ist gut für mich: _____

_____

_____

So kann ich mich auch im Alltag mehr bewegen: _____

_____

Ihre Gesundheit im Blick: Lassen Sie Beschwerden kontrollieren und behandeln[1,2,12,15]

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ist ein wichtiger Partner, wenn es darum geht, gesundheitliche Risiken zu vermeiden und Beschwerden zu behandeln. Dort erhalten Sie auch Antworten auf Ihre Fragen und Unterstützung bei der Umstellung Ihrer Ernährung und Lebensweise.

- Gehen Sie regelmäßig zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Lassen Sie Ihren LDL-Cholesterinspiegel regelmäßig kontrollieren.
- Senken Sie Ihr LDL-Cholesterin auf Ihren persönlichen Zielwert.
- Behalten Sie Ihren Blutdruck im Blick. Halten Sie Ihren Diabetes unter Kontrolle.
- Besprechen Sie Ihren Behandlungsplan mit der Ärztin oder dem Arzt.
- Nehmen Sie Ihre Arzneimittel wie verordnet.

pAVK-Quiz: Testen Sie Ihr Wissen!

Sie haben nun wichtige Dinge zu den Themen periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), Cholesterin und Arterienverkalkung erfahren. Sie wissen, was Sie beachten sollten und was Sie selbst und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt für Ihre Gesundheit tun können.
Machen Sie mit beim Quiz!

	STIMMT	STIMMT NICHT
1. Eine pAVK bekommen nur junge Menschen.	☐	☐
2. Zu viel LDL-Cholesterin im Blut kann meinen Blutgefäßen schaden.	☐	☐
3. Arterienverkalkung wird unter anderem durch einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel verursacht.	☐	☐
4. Verengte Blutgefäße durch Arterienverkalkung sind kein Grund zur Sorge.	☐	☐
5. Wenn ich eine pAVK habe, ist auch mein Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht.	☐	☐
6. Eine pAVK ist heilbar.	☐	☐
7. Cholesterinsenker können mein LDL-Cholesterin im Blut reduzieren.	☐	☐
8. Bei Wunden an meinen Beinen oder Füßen, die schlecht heilen, brauche ich nicht zur Ärztin oder zum Arzt gehen.	☐	☐
9. Ich selbst kann auch etwas tun, um das Voranschreiten der pAVK zu verlangsamen.	☐	☐
10. Wenn ich eine pAVK habe, sollte ich mich oft ausruhen und nicht zu viel bewegen.	☐	☐

Auflösung: 1. stimmt nicht; 2. stimmt; 3. stimmt; 4. stimmt nicht; 5. stimmt; 6. stimmt nicht; 7. stimmt; 8. stimmt nicht; 9. stimmt; 10. stimmt nicht

Informiert sein! Hier erfahren Sie mehr

Wenn Sie Fragen haben, weitere Informationen oder Hilfe benötigen, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Stock-Foto. Mit Model gestellt.*

Mehr zu den Themen pAVK, Cholesterin und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Je besser Sie Bescheid wissen, desto gezielter können Sie selbst und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt etwas für Ihre Gesundheit tun. Ob Ratgeber, Info-Website oder App – es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie sich selbst informieren können. Im interaktiven Ratgeber **„Ich habe mein Cholesterin im Griff!“** und auf der Internetseite **www.cholesterin-neu-verstehen.de** finden Sie viele Informationen und nützliche Tipps zu den wichtigen Themen Cholesterin, Arterienverkalkung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie erfahren auch, wie Sie das Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt senken können.

Informationsseiten im Internet:
www.cholesterin-neu-verstehen.de • www.deutsche-gefaessliga.de • www.herzstiftung.de • www.lipid-liga.de

Oder lesen Sie unsere Ratgeber
Sie können sie auf **www.cholesterin-neu-verstehen.de** herunterladen.

Quellennachweise

1. https://www.gesundheitsinformation.de/durchblutungsstoerung-der-beine-pavk.html. Letzter Zugriff 07.08.26.
2. Deutsche Gesellschaft für Angiologie – Gesellschaft für Gefäßmedizin: S3-Leitlinie zur Diagnostik, Therapie und Nachsorge der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit, Stand: 30. September 2015.
3. https://www.dga-gefaessmedizin.de/fileadmin/user_upload/Patienten/Ratgeber/Ratgeber_PAVK_DGA_2025.pdf. Letzter Zugriff 07.08.26.
4. https://flexikon.doccheck.com/de/Atherosklerose. Letzter Zugriff 07.08.26.
5. https://flexikon.doccheck.com/de/Low_Density_Lipoprotein. Letzter Zugriff 07.08.26.
6. https://flexikon.doccheck.com/de/Cholesterin. Letzter Zugriff 07.08.26.
7. Martinez R. Das Cholesterin-Buch. So senke ich meine Blutfettwerte. Neueste Therapien – gesicherte Maßnahmen. Hannover 2019, S. 8.
8. https://flexikon.doccheck.com/de/High_Density_Lipoprotein. Letzter Zugriff 07.08.26.
9. www.gesundheits-lexikon.com/Herz-Kreislauf-Gefaesse/Arterienverkalkung-Arteriosklerose/Ursachen. Letzter Zugriff 07.08.26.
10. www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/Your_Guide_to_Lowering_Your_Cholesterol_with_TLC.pdf. Letzter Zugriff 07.08.26.
11. www.gesundheits-lexikon.com/Labormedizin-Labordiagnostik/Fettstoffwechselstoerungen/Cholesterin#:~:text=Je%20h%C3%B6her%20der%20Lipid%2DAnteil,%2DCholesterin%20von%20gut%2050%20%25. Letzter Zugriff 07.08.26.
12. Mach F et al. Eur Heart J. 2020; 41(1):111–188.
13. https://flexikon.doccheck.com/de/Hypercholesterin%C3%A4mie. Letzter Zugriff 07.08.26.
14. Aboyans V et al. 2017 ESC Guidelines on the Diagnosis and Treatment of Peripheral Arterial Diseases, in collaboration with the European Society for Vascular Surgery (ESVS) – Web Addenda. Eur Heart J. 2017; 00:1–22.
15. https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/periphere-arterielle-verschlusskrankheit-pavk/risikofaktoren.html. Letzter Zugriff 07.08.26.
16. https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/periphere-arterielle-verschlusskrankheit-pavk/diagnose.html. Letzter Zugriff 07.08.26.
17. Aboyans V et al. Eur Heart J. 2018; 39(9):763–816.
18. https://flexikon.doccheck.com/de/Gesamtcholesterin?utm_source=laborlexikon.de&utm_medium=laborlexikon.de&utm_campaign=laborlexikon.de. Letzter Zugriff 07.08.26.
19. Gebrauchsinformation Repatha®: www.rote-liste.de.
20. Gebrauchsinformation Praluent®: www.rote-liste.de.
21. Sabatine MS et al. N Engl J Med. 2017; 376:1713-1722.
22. https://flexikon.doccheck.com/de/Statin. Letzter Zugriff 07.08.26.

Bildnachweise:
Stock-Fotos. Mit Models gestellt.
* Die in dieser Broschüre abgebildeten Personen sind Modelle.
Die dargestellten Patientenbeispiele und Fallbeschreibungen sind fiktiv und dienen ausschließlich der Veranschaulichung. Jegliche Ähnlichkeit mit tatsächlichen Personen oder realen Krankheitsverläufen ist rein zufällig.

Hier können Sie Ihre eigenen Fragen aufschreiben: