

Stockender Verkehr im Kapillarnetz

Von Tobias Lemser

Experten zufolge haben mehr als 75 Prozent aller Patienten, die ihren Hausarzt aufsuchen, Mikrozirkulationsstörungen. Dahinter verbergen sich Verschleißerscheinungen unseres Gefäßsystems, die sich ab dem 40. Lebensjahr zeigen können. Neben Stress gibt es weitere wichtige Trigger. Welche sind das? Und wie bringt man das Blut wieder ordentlich zum Fließen?

Dass unser Gefäßsystem weit verzweigt ist, überrascht niemanden. Schließlich muss der gesamte Organismus – vom Ohrläppchen bis zum kleinen Zeh – mit Nährstoffen versorgt werden. Doch mal ehrlich: Wer hätte gedacht, dass sämtliche Blutgefäße insgesamt eine Länge von etwa 100.000 Kilometern haben und somit zweieinhalb Mal die Erde umrunden könnten? Knapp drei Viertel des gesamten Blutkreislaufes finden im sehr feinen kapillaren Netzwerk, der sogenannten Mikrozirkulation, statt. Neben dem notwendigen Nährstoffaustausch zwischen Blut und Gewebe sorgt sie ebenso für den Abtransport und die Entsorgung der Stoffwechsel- und Abbauprodukte. Funktioniert dieser

„Stresshormone können die Blutgefäße verengen.“

Austausch nicht mehr wie gewünscht, sprechen Ärzte von Mikrozirkulationsstörungen, einer bislang unterschätzten und somit vernachlässigten Erkrankung.

Auslösende Faktoren

Doch wie kommt es dazu? Häufigste Ursache sind Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden, die im Laufe der Jahre die Gefäße verhärten und verdicken – zu meist verursacht durch Zigarettenkonsum, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel. Aber auch Stress kann sich negativ auf die Mikrozirkulation auswirken: Ist das Stresslevel erhöht, schüttet der Körper vermehrt Stresshormone aus, die die Blutgefäße verengen. Mögliche Folge: Blutplättchen schließen sich zusammen, was zu einer Störung der Durchblutung und Sauerstoffversorgung im betroffenen Areal führt. Fakt ist: Mikrozirkulations-

störungen stehen eng mit der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit in Verbindung. Zudem verlangen sich die Regenerations- und Heilungsprozesse und es sinkt die Belastungsgrenze für jede Form von Stress. Viele Betroffene fühlen sich müde, leiden unter Konzentrationsmangel und klagen oft über kalte Hände und Füße – ein Phänomen, mit dem sich acht von zehn Frauen häufig herumschlagen müssen.

Therapeutische Maßnahmen

Was also tun? Neben Kneippschen Bädern, die sich nicht nur bei kalten Händen und Füßen, sondern auch bei anderen Mikrozirkulationsstörungen bewährt haben, können regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung die kapillaren Gefäße wieder in Schwung bringen. Da Medikamente in der Regel lediglich bei großkalibrigen Gefäßen funktionieren, raten Ärzte stattdessen, die Kontraktion über lokale mechanische Reize zu stimulieren – ein Ansatz, den die Physikalische Gefäßtherapie verfolgt und der bei vielen Patienten für eine verbesserte Leistungsfähigkeit sorgt. Wichtig: Sind Erkrankungen im Herz-Kreislauf-Bereich oder ein Diabetes bekannt, ist es ratsam, die Behandlungen mit dem Arzt abzustimmen.

FOKUSINTERVIEW

„Mikrozirkulation und Burn-out“

Dr. Monika Pirlet-Gottwald ist Ärztin für Naturheilkunde, Ernährungsmedizin und Burn-out-Beratung in München.



Was brennt Frauen aus? Die Ansprüche, Familie, Beruf und uns selbst in Einklang zu bringen, sind hoch. Oft sind wir überfordert. Ruhephasen gibt es nicht, zum Essen ist tags kaum Zeit, abends wird alles nachgeholt: zu viel, zu schwer, zu schnell! Das liegt nachts im Bauch, „stresst“ die Nerven, stört Schlaf und Regeneration.

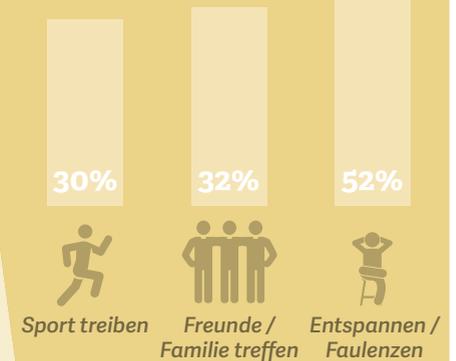
Welche Rolle spielt die Mikrozirkulation? Eine große, denn all das spielt sich in jeder Körperzelle ab. Chronischer Stress schränkt die Blutversorgung im Netzwerk

der kleinsten Gefäße, die Mikrozirkulation, ein: Die Zellen bekommen zu wenig Sauerstoff, den unser Körper benötigt, um aus Nährstoffen Energie zu gewinnen. Fehlt Sauerstoff, fehlt auch Energie. Es bleiben Stoffwechselendprodukte in Zellen und Gewebe liegen, es kommt schleichend zur Übersäuerung, zu Entzündungen in den Gefäßen. Steife Gelenke, schmerzende Muskeln sind erste Zeichen. Der Müll wird nicht abtransportiert, die Zellen können nicht regenerieren, sie „brennen aus“. Ein Teufelskreis!

Was regt die Mikrozirkulation an? Regelmäßig leichte Bewegung – kein Muskelkater! – Wärme, Entspannungstechniken, Sauerstofftherapien, die Physikalische Gefäßtherapie. Die Zellen bekommen wieder mehr Sauerstoff, wir werden vitaler. Eine wichtige Rolle spielt achtsame Ernährung: langsam essen und viel kauen! Kleine, leichte, ausgewogene Mahlzeiten aus Ei, Fisch, Kartoffeln, Reis, Gemüse. Frisches Obst, ein milder Gemüsesaft, Käse zwischendurch, mittags die Hauptmahlzeit: Die Nacht wird erholsamer, der Tag geordneter.

Stressabbau in Deutschland

Welche Maßnahmen ergreifen Sie, um Stress abzubauen?



Quelle: Statista, 2017

ANZEIGE



Auch BEMER kann einen Burnout nicht verhindern oder heilen. Aber BEMER fördert die bedarfsgerechte Blutverteilung im Gebiet der kleinsten Blutgefäße und unterstützt damit den Stoffwechsel.

Dieser ist Voraussetzung für alle wichtigen Funktionen im Körper. Und daher auch bei allen Arten der Regeneration entscheidend.

WWW.BEMERGROUP.COM

