

# Wenn die kleinsten Gefäße streiken

*Knapp drei Viertel unseres Blutkreislaufs finden im sehr feinen kapillaren Netzwerk statt. Kein Wunder, welch große Bedeutung die Mikrozirkulation für unsere Gesundheit haben muss. Doch was passiert, wenn die Leistungsfähigkeit der kleinsten Gefäße aus den Fugen gerät, und was kann man therapeutisch gezielt dagegen tun?*

Von Tobias Lemser

Heute Konferenz in München, morgen Leadership-Meeting in London und übermorgen Mitarbeitergespräche in Zürich: Arbeitspensien, die für viele Geschäftsmänner Alltag sind. Kaum einer, bei dem sich dieses hohe Stresslevel nicht auf den kompletten Lifestyle auswirkt. Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Zigarettenkonsum sind da keine Seltenheit und oftmals Gründe für Übergewicht und Bluthochdruck.

## Nährstofftransport beeinträchtigt

Die Folge: Mikrozirkulationsstörungen, eine bislang zumeist unterschätzte und vernachlässigte Erkrankung, die mit einem eingeschränkten Blutfluss in den kleinsten Blutgefäßen des Körpers einhergeht. Davon vor allem beeinträchtigt ist die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung des betroffenen Gewebes. Auch können Stoffwechsel- und Abbauprodukte nicht wie erwünscht abtransportiert werden.

Mit welchen Auswirkungen? Fakt ist: Störungen in der Mikrozirkulation führen im Laufe der Jahre dazu, dass die betroffenen Körperzellen und Organsysteme negativ beeinflusst werden. Durch den anhaltenden Energiemangel in den Zellen kommt es nicht nur zu einer Schwächung der allgemeinen körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, sondern auch des Immunsys-

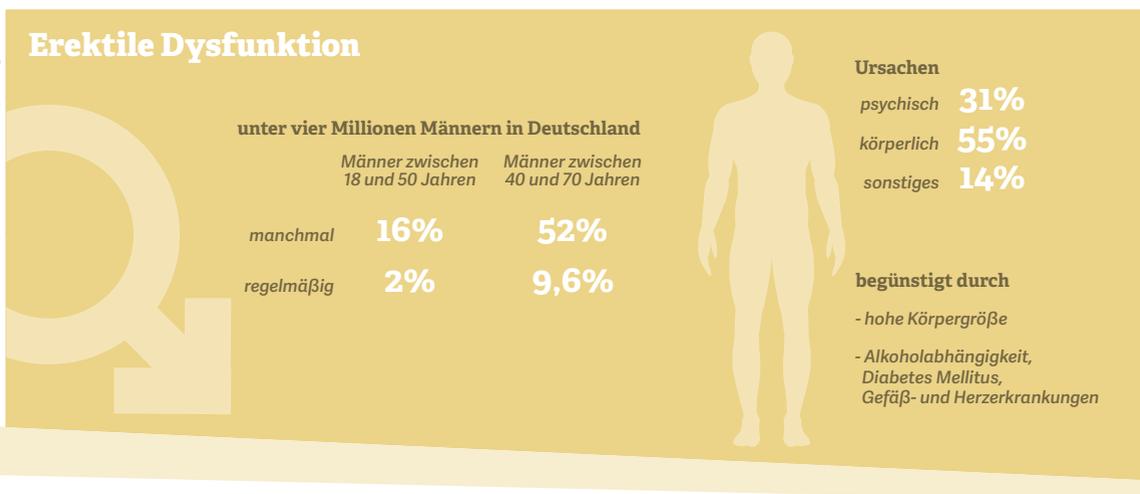
tems, was die Infektanfälligkeit erhöht. Darüber hinaus verlangsamen sich die Regenerations- und Heilungsprozesse und es sinkt die Belastungsgrenze für jede Form von Stress.

## Gezielte Stimulation

Was also tun? Um eine gestörte Mikrozirkulation wieder fit zu machen, ist es wichtig, neben regelmäßiger körperlicher Betätigung und ausgewogener Ernährung die Durchblutung gezielt anzuregen. Was bei großkalibrigen Gefäßen in der Regel medikamentös funktioniert, ist allerdings im Bereich der Mikrogefäße nicht ohne weiteres möglich, da deren Muskelzellen allein durch eine sogenannte autorhythmische Erregung gesteuert werden.

Ziel stattdessen: Die Kontraktion über lokale mechanische Reize zu stimulieren – ein Ansatz, den die Physikalische Gefäßtherapie verfolgt. Mittels eines elektromagnetischen Feldes werden die Muskelzellen in den Gefäßwänden der Mikrogefäße stimuliert. Dabei werden nach einem bestimmten zeitlichen Muster Impulse gesendet, die in das zu behandelnde Gewebe eindringen und die Pumpbewegung der Kapillaren anregen. Folge: Die Mikrozirkulation im Kapillargebiet kommt wieder in Schwung, was vielen Patienten zufolge für eine Verbesserung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sorgt. Wichtig jedoch: Sind Erkrankungen im Herz-Kreislauf-Bereich oder Diabetes bekannt, ist es ratsam, die Behandlungen mit dem Arzt abzustimmen. ●

Quelle: www.impotenz-selbsthilfe.org, 2018



FOKUSINTERVIEW

## „Der Penis ist die Wünschelrute des Herzens“



Erektionsstörungen können ein Frühindikator für Herz-Kreislauf-Probleme sein, die dann häufig drei bis fünf Jahre später auftreten. Vorläufer sind vielfach Störungen der Mikrozirkulation. Wie es dazu kommt und was man gegen erektile Dysfunktion tun kann, erläutert Dr. Michael Blessing, Facharzt für Urologie und Männermedizin in Bad Wörishofen.

**Dr. Blessing, was sind Mikrozirkulationsstörungen?** Zur Mikrozirkulation gehören die Gefäße, die einen Durchmesser von weniger als 200 Mikrometern haben. Hierzu zählen das gesamte Gebiet um diese Gefäße herum sowie die einzelnen Zellen der Organe. Ist die Durchblutung im Bereich dieser Mikrogefäße gestört, nennen wir dies eine Mikrozirkulationsstörung. Was dahintersteckt, ist noch nicht vollständig erforscht. Jedoch weiß man, dass Stress, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel und Umweltgifte Auslöser sein können.

**Was passiert in dem Bereich, in dem die Mikrozirkulationsstörung auftritt?** Durch die Störung der Durchblutung werden weniger Sauerstoff, Nährstoffe und Vitamine in die Zellen hineintransportiert. Gleichzeitig fallen durch den Sauerstoffmangel vermehrt Stoffwechselprodukte an, die wiederum in die-

sem Stromgebiet nicht abtransportiert werden können und entzündliche Reaktionen auslösen. Tritt diese Störung über fünf bis zehn Jahre auf, kann es zu verschiedenen Erkrankungen kommen.

**Welche sind das?** Wir wissen heute, dass etwa 80 Prozent aller uns bekannten Erkrankungen mit einer Mikrozirkulationsstörung in Verbindung stehen. Beispielhaft hierfür sind der Bluthochdruck, Herzinfarkt und natürlich bei Männern Mikrozirkulationsstörungen im Becken, was einerseits zu Erektionsproblemen, andererseits aber auch zu chronischen Beckenschmerzen führen kann.

**Wann sollten Männer bei Erektionsproblemen hellhörig werden?** Insbesondere dann, wenn bei der Erektion die Härte fehlt. Dies kann eine direkte Ursache einer gestörten Durchblutung sein. Heute wissen wir, dass drei bis fünf Jahre später bei einer Gefäßstörung in diesem Bereich das gleiche Problem am Herzen

auftreten kann, was das Risiko für einen Herzinfarkt erhöht.

**Was raten Sie, um die erektile Dysfunktion wieder in den Griff zu bekommen?** Ich empfehle bei einer Potenzstörung zu einem Urologen zu gehen. Wichtig ist es, nicht gleich erektionssteigernde Präparate zu nehmen, sondern stattdessen Ursachenforschung zu betreiben, indem die Durchblutung im Penis mit Ultraschall gecheckt wird. Rechtzeitig entdeckt, lässt sich durch Veränderungen im Lifestyle die Durchblutung der Mikro- und Makrogefäße wieder verbessern.

**Was kann man therapeutisch tun?** Da es schulmedizinisch keine wirkungsvollen Methoden gibt, rate ich zu einer mehrwöchigen Behandlung, bestehend aus physikalischer Gefäßtherapie und Kneipp-Therapie. Diese kann auch gezielt lokal im Becken und an der Peniswurzel eingesetzt werden, um eine Verbesserung zu erreichen.