



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 11/2009

**Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,
liebe Naturarzt-Leser,**

die beiden Themen dieses Newsletters haben eines gemeinsam: sie werden von Betroffenen häufig unterschätzt. Eine frühe Diagnose verbessert die Aussicht auf therapeutischen Erfolg und verbesserte Lebensqualität:

Verschlusskrankheit „Raucherbein“ betrifft auch viele Nichtraucher

Fast jeder Fünfte über 70-Jährige leidet in Deutschland unter verengten Arterien der Beine, seltener auch der Arme. Als typische Raucherkrankheit ist die Durchblutungsstörung zwar als „Raucherbein“ bekannt, betrifft aber auch viele Nichtraucher.

Risiko Schlafapnoe: „Schnarchen“ ernst nehmen!

Schnarchen kann gefährlich sein! Rund vier Millionen Menschen sind in Deutschland von Schlafapnoe – nächtliche Atemaussetzer bis zu zwei Minuten – betroffen. Doch die meisten wissen nichts von ihrer Erkrankung, bemerken nur die lähmende Tagesmüdigkeit und zunehmende Stresssymptome.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

*Christoph Wagner
Redaktion Naturarzt*

➤ Verschlusskrankheit „Raucherbein“ betrifft auch viele Nichtraucher

Der Begriff „Schaufensterkrankheit“ entstand, weil im fortgeschrittenen Stadium der „peripheren arteriellen Verschlusskrankheit“ (pAVK) bereits nach kurzen Gehstrecken heftige Beinschmerzen zum Stehenbleiben

zwingen: Betroffene sind zum Schauenstergucken gezwungen, bis der Schmerz nachlässt.

Wer einmal über Stunden in zu engen Skistiefeln steckte, kennt bereits Schmerz durch Sauerstoffmangel und Minderdurchblutung von Füßen und Beinen. Doch bei der „peripheren Arteriellen Verschlusskrankheit“ (pAVK) hält die Störung an und zieht umliegende Gewebe zunehmend in Mitleidenschaft. Der typische, meist in der Wade sich meldende Gehschmerz – auch als „intermittierendes Hinken“ oder „Claudicatio intermittens“ bezeichnet – tritt häufig als erstes spürbares Symptom auf.

In den meisten Fällen wird der Gefäßverschluss (zu 80 Prozent in Arterien der Beine) durch Arteriosklerose („Arterienverkalkung“) verursacht, zu den selteneren Ursachen zählen z.B. Gefäßentzündungen. Die pAVK ist damit eine typische und gefährliche Zivilisationskrankheit mit folgenden Risikofaktoren:

- Rauchen
- zu hohe Blutfettwerte
- Zuckerkrankheit
- Bluthochdruck
- Bewegungsmangel

Sobald die Diagnose pAVK fest steht – oft leider viel zu spät –, kann mit der Therapie begonnen werden. Gehtraining gehört zur Basistherapie: Ausgerechnet die Bewegung, die Schmerzen hervorruft, muss trainiert werden! Das Gehtraining wird hierbei bis zum Erreichen der Schmerzschwelle kontrolliert durchgeführt. Es kommt durch Verbesserung der sogenannten „Kollateralen“ (Gefäße, welche die Blockaden umgehen) zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke.

Neben dem Gehtraining sind Lebensstil-Veränderungen von zentraler Bedeutung, u.a. der Verzicht auf tierisches Fett und Eiweiß sowie auf Nikotin. Der Alkoholkonsum muss drastisch eingeschränkt werden. Die Naturheilkunde bietet eine Fülle von wirksamen Maßnahmen, z.B. Entgiftungsbäder und gefäßtrainierende Fuß- und Unterschenkelbäder.

Ausführliche Informationen über das Potenzial der Naturheilkunde bei pAVK – von Aderlass über Kohlendioxid-Injektionen und Eigenbluttherapie bis hin zu Homöopathie und der gezielten Gabe von Mikronährstoffen – lesen Sie in der Naturarzt-Ausgabe 11/2009.

➔ **Risiko Schlafapnoe: Schnarchen ernst nehmen!**

Rund vier Millionen Menschen sind in Deutschland von einer Krankheit betroffen, die ihnen buchstäblich den Atem verschlägt: Die Schlafapnoe – nächtliche Atemaussetzer bis zu zwei Minuten, meist in Verbindung mit lautem unregelmäßigem Schnarchen. Doch die meisten wissen nichts von

ihrer Erkrankung, bemerken nur die lähmende Tagesmüdigkeit und zunehmende Stresssymptome. Es drohen aber nicht nur Leistungsdefizite, sondern auch schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Störungen.

Unter Schlafapnoe (a pnoe = griech. „ohne Luft“) versteht man Atempausen während des Schlafs, die mit einer Dauer von mindestens zehn Sekunden mindestens zehnmal pro Stunde auftreten. Meist schnarchen Betroffene laut und unregelmäßig, mit plötzlich schnappenden Schnarchtönen. Da die Störung während des Schlafs auftritt, können Patienten sie nicht selbst diagnostizieren.

Durch verschiedene Ursachen wie Alkohol am Abend (stört das Atemzentrum im Gehirn und entspannt die Muskulatur), Übergewicht oder entsprechende Veranlagung können Gaumensegel und/oder Zunge erschlaffen und den Rachen blockieren. Auch Hindernisse im Nasen- und Rachenraum, wie vergrößerte Mandeln, eine unsymmetrische Nasenscheidewand, chronischer Schnupfen oder Polypen können die oberen Atemwege verschließen. In seltenen Fällen haben die Atemstillstände ihre Ursache in einer Störung des Stammhirns.

Infolge der blockierten Atmung kommt es zu einem Sauerstoffabfall im Blut, der einen lebenserhaltenden Adrenalinausstoß mit akuter Stressreaktion (Angst, Atemnot, Herzklopfen) verursacht. Beim (Beinahe-)Erwachen setzt die Atmung – meist mit einem Schnarchton und tiefem Einatmen – wieder ein.

Allerdings ist ein gesunder Schlaf unter diesen Voraussetzungen nicht möglich, zumal der Körper die erholsamen Tiefschlafphasen nicht mehr erreicht. Betroffene fühlen sich morgens wie gerädert, leiden häufig unter Kopfschmerzen und Schwindel. Tagsüber stellen sich Dauermüdigkeit, Sekundenschlaf und Leistungsdefizite ein, häufig auch Bluthochdruck, steigender Puls und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Mit gezielten Schritten wie Gewichtsabnahme, Alkohol- und Kalorienverzicht am Abend sowie Schlaf in Seitenlage bzw. einer Atemmaske lässt sich die Schlafapnoe gut behandeln – sofern die Krankheit erkannt wird.

Die Zeitschrift „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“ bietet in Ausgabe 11/2009 einen Check „Risiko Schlafapnoe“ mit 16 Fragen. Die Auswertung zeigt, ob Sie zum Arzt oder ins Schlaflabor müssen, um den Verdacht zu überprüfen oder die Diagnose zu sichern.

Der „Naturarzt“

... erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Die Zeitschrift tritt ein für einen weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissenschaftler erklären im **Naturarzt** medizinische Zusammenhänge laienverständlich und schildern bewährte Therapien sowie Vorbeugemaßnahmen. Der Gesundheits-Ratgeber **Naturarzt** liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen auf der Internetseite www.naturarzt-online.de