

PRESSEMITTEILUNG

Verstopfte Gefäße – Legen Sie Ihrem Blut keine Steine in den Weg! – Tipps für gesunde Gefäße

Bundesweiter Aktionstag Gefäßgesundheit am 24. Juni 2017

Berlin, 23. Juni 2017. Bereits zum siebten Mal findet am 24. Juni der bundesweite Aktionstag Gefäßgesundheit statt. Veranstaltet wird der Tag gemeinsam von der Deutschen Gesellschaft für Angiologie – Gesellschaft für Gefäßmedizin (DGA) und der Deutschen Gefäßliga.

Gefäßerkrankungen wie die Venenthrombose, die Lungenembolie oder die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK), auch bekannt als Schaufensterkrankheit, sind Volkskrankheiten. Doch ihre Anzeichen, ihre Verbreitung und ihre zum Teil dramatischen Folgen sind in der Bevölkerung weitestgehend unbekannt. Deshalb stehen am Aktionstag die Aufklärung über diese Krankheiten und die Bedeutung gesunder Gefäße im Fokus.

Wie bleiben Ihre Gefäße gesund?

Die Redewendung „Vorbeugen ist besser als heilen“ trifft auch auf die Gesundheit der Gefäße zu. Die folgenden Tipps sorgen für einen intakten Blutfluss in Arterien und Venen:

- Trinken Sie ausreichend! Optimal sind 2 Liter pro Tag – natriumarmes Wasser und Tees sind gute zuckerfreie Durstlöscher
- Ernähren Sie sich bewusst! - z.B. durch Vollkornprodukte, Müsli, frisches Obst und Gemüse, wenig Fette, magere Fische sowie fettarme Milchprodukte und gehen Sie sparsam mit Salz um!
- Bleiben Sie aktiv! Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, fahren mit dem Rad statt mit dem Auto und gehen Sie bewusst (abrollen über die ganze Fußsohle) mit bequemem Schuhen. In vielen Städten gibt es Gefäßsportgruppen mit speziellem Gehtraining.
- Rauchstopp! Jeder Zigarettenzug verändert im Blut eine Milliarde Sauerstoffmoleküle in freie Radikale, die wie Torpedos die Gefäßwände angreifen und damit eine Arterienverkalkung fördern. Suchen Sie sich Unterstützung, um mit dem Rauchen aufzuhören, z.B. Rauchentwöhnungskurse über die Krankenkasse.
- Integrieren Sie Venengymnastik in Ihren Alltag! Wenn Sie beruflich viel Sitzen oder Stehen können Sie Ihre Gefäße ganz einfach am Arbeitsplatz trainieren. Übungen finden Sie unter <https://goo.gl/4IO7BU>
- Kennen Sie die Risikofaktoren! Menschen mit Bluthochdruck, Diabetes mellitus, zu hohen Cholesterinwerten und Übergewicht haben ein erhöhtes Risiko an den Gefäßen zu erkranken.

Der Aktionstag Gefäßgesundheit am 24. Juni - Informationsveranstaltungen für Bevölkerung und Patienten

An diesem Tag finden deutschlandweit Veranstaltungen mit dem Ziel statt, die Bevölkerung über Risiken und mögliche Folgen von Gefäßerkrankungen zu informieren. Akteure aus dem Gesundheitswesen wie Ärzte in Kliniken und Praxen, Apotheken, Sportinstitute, Gesundheitsämter sowie politische Akteure sind im gesamten Bundesgebiet eingeladen, sich am Aktionstag Gefäßgesundheit zu beteiligen.

Hier können Sie nach Veranstaltungen in Ihrer Nähe suchen:

<http://www.risiko-thrombose.de/terminuebersicht.html>

Pressekontakt:

Deutsche Gesellschaft für Angiologie

Julia M. Hofmann | Katarina Pyschik

T: 030 20 8888 31

M: 0176-23446859

E-Mail: info@dga-gefaessmedizin.de

Besuchen Sie uns auf www.dga-gefaessmedizin.de

