



### Informationen zum Gefäßzentrum

[www.gefaesszentrum-harz.de](http://www.gefaesszentrum-harz.de)

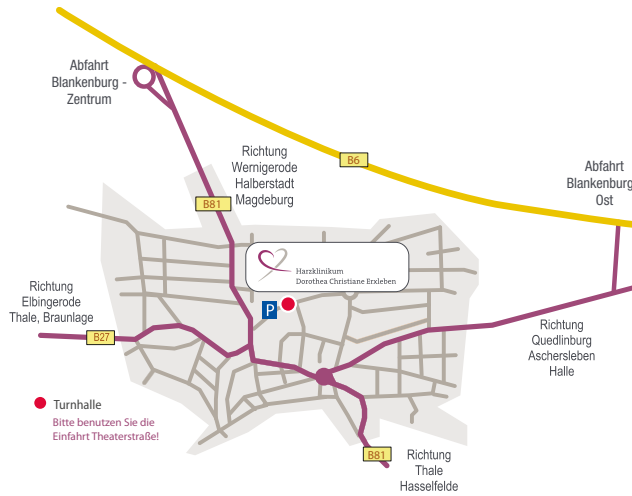
### Informationen zum Harzkllinikum

[www.harzkllinikum.com](http://www.harzkllinikum.com)

### Patienteninformationen der gefäßmedizinischen Fachgesellschaft

[www.dga-gefaessmedizin.de/patienten](http://www.dga-gefaessmedizin.de/patienten)

## Anfahrt



Harzkllinikum Dorothea Christiane Erxleben  
Klinikum Blankenburg – Sporthalle  
Thiestraße 7 – 10  
38889 Blankenburg

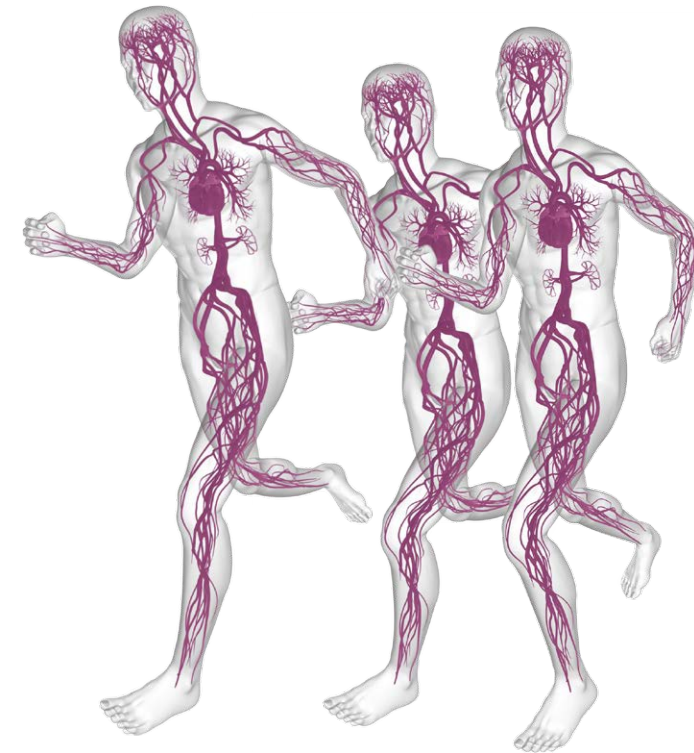


Harzkllinikum  
Dorothea Christiane Erxleben



Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

## GEFÄSSZENTRUM HARZ



## GEFÄSS-SPORTGRUPPE

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine Durchblutungsstörung der beinversorgenden Gefäße festgestellt.

Neben der Änderung des Lebensstils und einer medikamentösen Therapie sind auch spezielle Trainingsverfahren zur Verbesserung der Gehstrecke hilfreich.

Dieser so genannte „Gefäßsport“ ist sowohl als alleinige Therapiemaßnahme als auch in Ergänzung zu gegebenenfalls notwendigen operativen oder minimalinvasiven Kathetereingriffen einsetzbar.

Es kommt neben der Verbesserung der Gehstrecke auch zu günstigen Veränderungen des Glukose- und Fettstoffwechsels sowie zu einer Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Koordination.

Wenn von den behandelnden Gefäßmedizinern eine Teilnahme am Gefäßsport als sinnvoll und notwendig angesehen wird, sollte diese unter Anleitung speziell ausgebildeter Trainer erfolgen.

Am **Gefäßzentrum Harz** trainiert die Gefäßsportgruppe unter Anleitung speziell ausgebildete Gefäßsporttrainer unseres Harzkrankenhauses Dorothea Christiane Erleben in der klinikeigenen Sporthalle in Blankenburg und auch in den umgebenden Parkanlagen.

Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme an dieser Gefäßsportgruppe ein.

  
Ihr Tom Schilling

Chefarzt des Zentrums für Innere Medizin – Klinikum Wernigerode  
Leiter des Gefäßzentrums Harz  
Ärztlicher Direktor Klinikum Wernigerode/Blankenburg

## Hinweise zur Vordiagnostik

Notwendig für die Teilnahme am Gefäßsport ist eine vorherige ambulante oder stationäre gefäßmedizinische Abklärung.

## Hinweise zur Verordnung

Sie benötigen ein Rezept Ihres Hausarztes oder eines behandelnden Facharztes über sechsmal Krankengymnastik (Indikationsschlüssel GEa).

## Hinweise zur Anmeldung

Die Anmeldung und Einladung erfolgt über die Angiologische Ambulanz des Gefäßzentrums unter der Telefonnummer (0 39 43) 61 - 1 5 95.

## Wann?

Sie erhalten eine schriftliche Einladung zum Beginn des nächsten Trainingszyklus mit Hinweisen zu den Gefäßsportterminen und weiteren Informationen.

## Was muss ich mitbringen?

- bequemes Schuhwerk (auch Hallenschuhe)
- bequeme (Sport)kleidung

## Wo?

Harzkrankenheim Dorothea Christiane Erleben  
Sporthalle des Klinikums Blankenburg  
Thiestraße 7 – 10  
38889 Blankenburg  
(Parkplätze sind vorhanden)

## Ist Gehtraining / Gefäßsport wirksam und empfohlen?

In verschiedenen Studien zu Gefäßsport mit Trainingsanleitung über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten konnte der Nutzen des Gefäßsportes eindeutig belegt werden.

Er ist optimal wirksam, wenn mindestens dreimal pro Woche 30 bis 60 Minuten trainiert wird.

Im Mittel verdoppelt sich die Gehleistung nach zwölf Wochen.

Ergänzend und nachfolgend wird ein selbstständig durchgeführtes tägliches Intervall-Training über 60 Minuten mit 5- bis 15-minütigen Belastungsintervallen empfohlen, wobei die Intensität bis zum Erreichen des Belastungsschmerzes reichen soll.

Raucher haben schlechtere Voraussetzungen für diese Bewegungstherapie. Sie sollten sich dennoch am Gefäßsport beteiligen und werden sicher auch durch das Training profitieren.

