



## Hochwertige Medizin in vertrauter Umgebung

# Gefäßsportgruppe

Gemeinsam gegen Gefäßerkrankungen

### Terminvereinbarung

#### Gefäßsportgruppe

Anmeldung über das Gefäßchirurgische Sekretariat  
Christina Wader: 06441 79 - 24 91

#### Ärztlicher Ansprechpartner

Dr. Claudia Ellert (Oberärztin Gefäßchirurgie):  
06441 79 - 1

#### Sport- und Gesundheitszentrum „conditio“

Christian-Kremp-Str. 5  
35578 Wetzlar  
Tel. 06441 78 41 0  
Fax 06441 78 41 41  
www.conditio.info

### So erreichen Sie uns

#### Aus Richtung Westen (Limburg)

Von der B 49 Abfahrt Wetzlar Stadtmitte abfahren. In Wetzlar der Beschilderung „Klinikum“ folgen.

#### Aus Richtung Westen (Braunfels)

Auf der L 3451 nach Wetzlar fahren. In Wetzlar der Beschilderung „Klinikum“ folgen.

#### Aus Richtung Osten (Gießen)

Von der B 49 Abfahrt Wetzlar Stadtmitte abfahren. In Wetzlar der Beschilderung „Klinikum“ folgen.

#### Aus Richtung Norden und Süden (BAB 45)

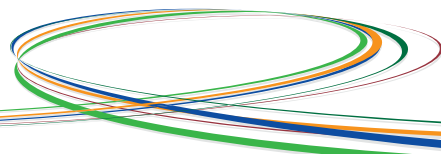
– Dillenburg/Siegen/Dortmund bzw. Frankfurt/Aschaffenburg –  
Die Autobahn an der Abfahrt Wetzlar-Süd verlassen. Links abbiegen Richtung Stadt Wetzlar. Nach ca. 4 km biegen Sie auf die Hauptstraße wieder links ab. Nach einem weiteren Kilometer finden Sie das Klinikum Wetzlar auf der rechten Seite.



Gefäßzentrum Wetzlar  
Forsthausstraße 1- 3  
35578 Wetzlar



[www.lahn-dill-kliniken.de](http://www.lahn-dill-kliniken.de)





## Hochwertige Medizin in vertrauter Umgebung



**Herz-Kreislauf-Training**



**Rücken-Training**



**Gewichtsreduktion**

### Gefäßsportgruppe

Das Gefäßzentrum Wetzlar bietet in Zusammenarbeit mit dem Sport- und Gesundheitszentrum „conditio“ eine **Gefäßsportgruppe** an.

Dieses Angebot richtet sich an Patienten mit der sogenannten **Schaufensterkrankheit**. Dabei bleiben die Patienten nach einer Gehstrecke immer wieder stehen, da sich durch eine Mangeldurchblutung in den Beinen Schmerzen ergeben. Die Betroffenen pausieren solange, bis der Schmerz nachlässt.

### Die Schaufensterkrankheit

In Fachkreisen wird von **peripherer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK)** gesprochen. Es handelt sich dabei um eine chronische, schleichend verlaufende Verkalkung der Adern. Ablagerungen (Plaques), setzen sich an den Gefäßwänden ab. Die Wände verhärten zunehmend, und die Adern werden enger. Das umliegende Gewebe wird immer schlechter mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Folge sind starke Schmerzen in den Beinen. Wird nichts gegen die Erkrankung unternommen, kann es zu offenen Wunden und zum Absterben von Gewebe kommen.

**Oberstes Behandlungsziel bei der Schaufensterkrankheit ist ein Gehtraining.** Es mag seltsam erscheinen, dass ausgerechnet Bewegung, die die Schmerzen verursacht, helfen kann. Aber Bewegung trainiert die Gefäße, senkt den Blutdruck und unterstützt die Gewichtsabnahme. Ein regelmäßiges Gehtraining unter Anleitung kann helfen, die Schmerzen zu reduzieren. Zudem kann die Gehstrecke, beschwerdefrei, deutlich verlängert werden. Außerdem profitieren auch Patienten, die bereits operiert worden sind von einem solchen Trainingsprogramm.

[www.lahn-dill-kliniken.de](http://www.lahn-dill-kliniken.de)

### Strukturiertes Training

Deshalb möchten wir Ihnen ein **strukturiertes Trainingsprogramm** unter Anleitung von ausgebildeten Sportwissenschaftlern und Ärzten anbieten.

Der Kurs erstreckt sich über **drei Monate** und findet **zweimal pro Woche** im Sport- und Gesundheitszentrum „conditio“ statt.

Inhalte sind allgemeine gesundheitsorientierte Fitnessübungen und ein spezielles Training der Beinmuskulatur. Das Training findet einmal pro Woche im Gymnastikbereich und einmal im Trainingsbereich statt. Hier werden die Intensitäten dem jeweiligen Gesundheits- und Belastungszustand angepasst. Bei verbessertem Gesundheits- und Trainingszustand, kann das Training mit zusätzlichen Übungen erweitert und fortgeführt werden.

Vor Beginn des Kurses findet ein Eingangsuntersuchung im Sport- und Gesundheitszentrum „conditio“ statt.

Die Kosten für den Kurs werden zum überwiegenden Teil von den Krankenkassen übernommen.

Bei Interesse bitten wir um die Vereinbarung eines ambulanten Vorstellungstermins über unser Sekretariat:

**Christina Wader: 06441 79 - 24 91**

