

### Unsere Tipps zur Vorbeugung: regelmäßige Bewegung

- Aktiv sein und viel zu Fuß erledigen
- Dreimal pro Woche etwa 30 Minuten gehen
- Treppensteigen statt Aufzugfahren
- Fahrradfahren statt Autofahren

**Eine aktive Lebensführung hält Sie fit!**

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft für Angiologie  
Gesellschaft für Gefäßmedizin e.V.  
Haus der Bundespressekonferenz  
Schiffbauerdamm 40, 10117 Berlin  
Tel. 030-20 88 88-31

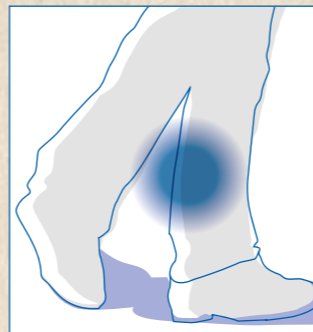
info@dga-gefaessmedizin.de  
www.dga-gefaessmedizin.de

www.verschlusssache-PAVK.de

Unsere Partner:



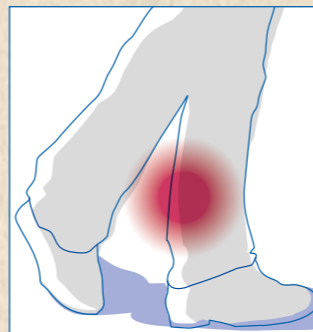
## Stadien der PAVK



### Stadium I

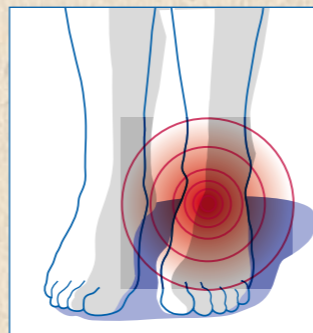
Geringe Engstellen,  
keine Beschwerden –  
PAVK ist meist  
ein Zufallsbefund.

Nehmen Sie gelegentliche Bein-  
schmerzen ernst!



### Stadium II

Alarmsignal:  
Schmerzen in Waden,  
Gesäß oder Oberschenkeln. Längere  
Strecken können  
nicht schmerzfrei  
gegangen werden.



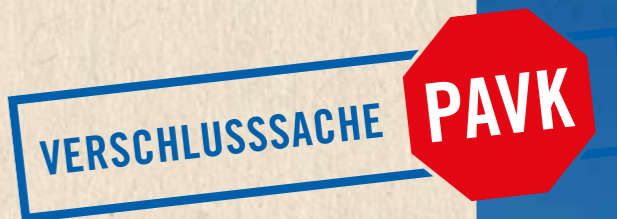
### Stadium III

Schmerzen in den  
Füßen und Zehen im  
Ruhezustand, beson-  
ders im Liegen.



### Stadium IV

Das Gewebe ist  
geschädigt.  
Es bilden sich  
Geschwüre.  
Eine Amputation  
kann notwendig  
werden.



**Finden Sie heraus,  
was sich dahinter  
verbirgt!**

PAVK ist eine ernste Störung der  
Durchblutung in den Arterien der  
Beine und des Beckens.

Die Krankheit verläuft lange ohne  
Beschwerden.

Über 4,5 Millionen Menschen sind  
betroffen – und die wenigsten wissen  
davon. Rund 75 Prozent der Erkrank-  
ten sterben an einem Herzinfarkt oder  
Schlaganfall.

Wir informieren Sie gerne:

(Stempelfeld)

Copyright © Deutsche Gesellschaft für Angiologie – Gesellschaft für Gefäßmedizin e.V.



Damit das Leben weiter läuft  
Die Initiative gegen PAVK

## Was ist PAVK?

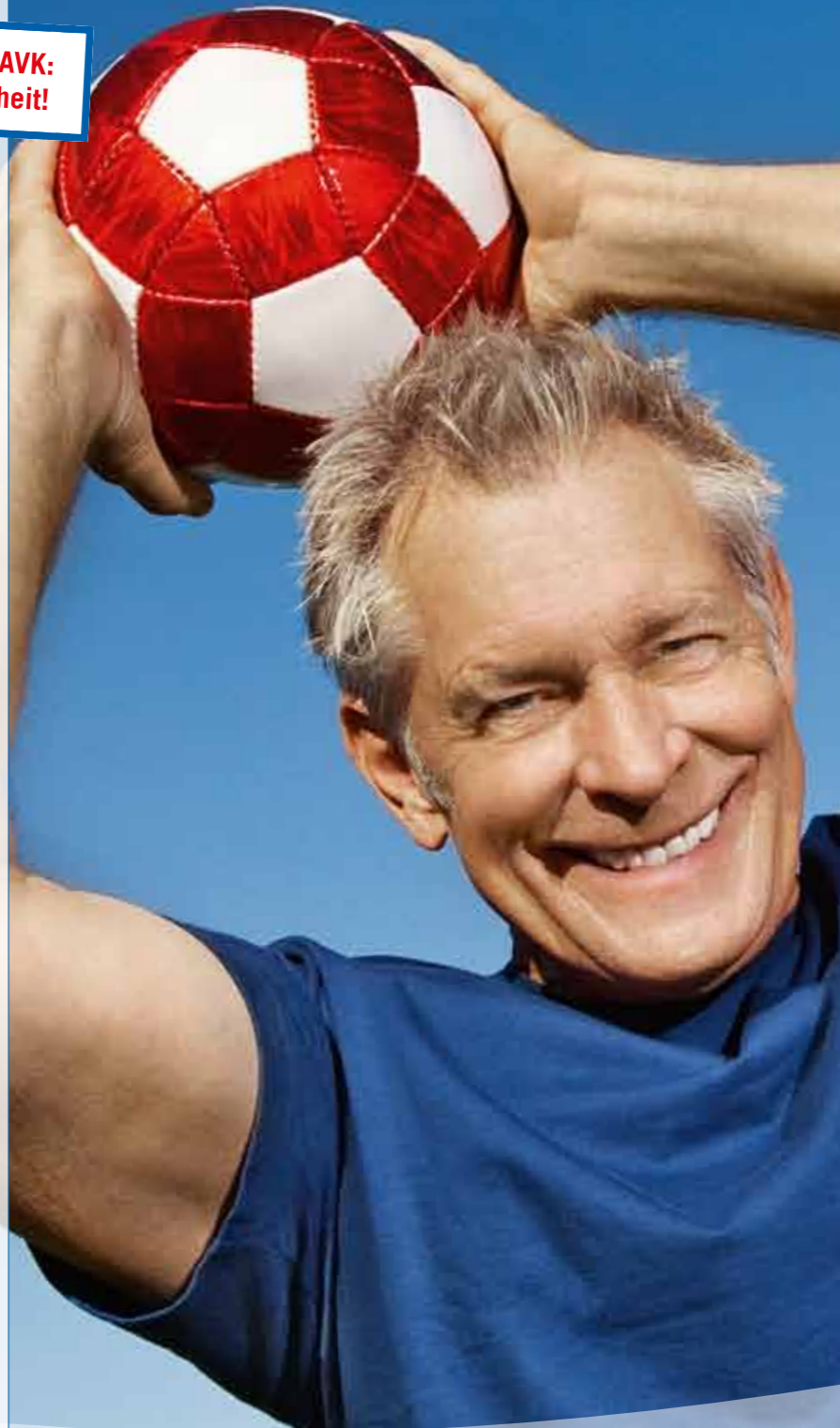
**Volkskrankheit PAVK:  
die ganze Wahrheit!**

**PAVK** ist eine ernste Störung der Durchblutung in den Arterien im Becken und in den Beinen. Beim gesunden Menschen wird das sauerstoffreiche Blut mit jedem Herzschlag durch die Arterien bis in die kleinsten Körperregionen gepumpt. Bei **PAVK** sind die Arterien durch Arterienverkalkung so verengt, dass Beine, Füße und andere Körperteile nicht mehr ausreichend durchblutet werden.

Erst im fortgeschrittenen Stadium treten Schmerzen beim Gehen auf: Nach kurzen Gehstrecken zwingt der Schmerz die Betroffenen immer wieder zum Stehenbleiben – im Volksmund nennt man **PAVK** deshalb auch Schaufensterkrankheit.

## Warum PAVK so gefährlich ist:

- PAVK verläuft lange beschwerdefrei und bleibt deshalb unbemerkt.
- PAVK kann ein Vorbote für Herzinfarkt und Schlaganfall sein.
- PAVK erhöht die Sterblichkeitsrate und reduziert damit die Lebenserwartung um etwa acht Jahre.



Schützen Sie sich rechtzeitig, denn eine frühe Diagnose sichert Ihnen eine wirkungsvolle Behandlung von PAVK. Wenn erste Symptome auftreten, können nicht nur Medikamente helfen, sondern auch die Änderung des Lebensstils. **Beginnen Sie jetzt!**

### Schritt 1: Risiko erkennen

Nur eine ärztliche Untersuchung kann **PAVK** sicher feststellen.

Schnelltest online ausfüllen unter:

**[www.verschlusssachePAVK.de](http://www.verschlusssachePAVK.de)**

Dieser Test gibt erste Hinweise auf eine mögliche **PAVK**.

### Schritt 2: PAVK-Risiken

- Rauchen
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Hoher Cholesterinwert
- Übergewicht

Nehmen Sie diese Risikofaktoren ernst! Kontrollieren und behandeln Sie Ihre Begleiterkrankungen!

### Schritt 3: PAVK-Warnzeichen erkennen

- Schmerzen beim Laufen
- Kühle, bleiche und marmoriert aussehende Haut
- Kleine Wunden heilen schlecht
- Starke Verhornung der Fußsohlen
- Ruheschmerz in den Füßen

### Schritt 4: Den Lebensstil verbessern

- Dringend Nichtraucher werden
- Bei Diabetes: regelmäßige Kontrolle und Behandlung erhöhter Blutzuckerwerte
- Regelmäßige Blutdruckkontrolle
- Aktiv sein und viel zu Fuß gehen
- Übergewicht vermeiden
- Sich ausgewogen ernähren und mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken

### Gegen PAVK können Sie selbst etwas tun:

Bei Verdacht auf PAVK: einfach und schmerzfrei – Dopplerdruckmessung. Diese Untersuchung ist so treffsicher, dass sie eine PAVK nachweist, auch wenn noch keine Beschwerden vorliegen. Gefäßmediziner (Angiologen), aber auch Hausärzte können die Dopplerdruckmessung durchführen.



Mehr Information zur **PAVK** finden Sie unter: **[www.verschlusssache-PAVK.de](http://www.verschlusssache-PAVK.de)**