



Praxis

**Dr. med. Bert Müller**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Chirotherapie / Sportmedizin

Beim Kastanienbaum 1, 86720 Nördlingen  
Tel: 09081 - 87111



## Verhaltensregeln für Patienten mit Aneurysma

### Was ist ein Aneurysma:

Es handelt sich um eine umschriebene Aufweitung eines Blutgefäßes infolge einer Schädigung der Gefäßwand, meist bei degenerativen Veränderungen, aber auch infolge von Entzündungen oder verletzungsbedingten Veränderungen. Relativ häufig ist die Bauchschlagader (Bauchaorta) betroffen (etwa bei 2% aller Erwachsenen), wobei man ab einem Durchmesser von 3 cm von einem Aneurysma spricht.

### Risiken des Bauchaorten-Aneurysmas:

Das Hauptrisiko ist das Platzen (Ruptur) des erweiterten Gefäßsegments. Bei Bauchaorten-Aneurysma steigt dieses Risiko ab einem Durchmesser über 5 cm deutlich an. Weitere Risiken sind eine Thrombosierung (Gerinnselbildung) des Aneurysmas bis zum Gefäßverschluss, Ablösung kleiner Gerinnselteile mit Verschleppung in die Beinarterien und Druckschäden an umgebenden Organen und Strukturen.

Daher bedarf der Befund eines kleinen Aortenaneurysmas regelmäßiger Kontrolluntersuchungen, um rechtzeitig die Entscheidung für ein operatives Vorgehen treffen zu können.

### Was können Sie selbst tun:

Wichtige Verhaltensregeln:

- Alle 6 Monate Kontrolluntersuchungen bei dem mit Ihrem Befund vertrauten Arzt (mit (Duplex-Sonographie), bei unklaren Beschwerden umgehend Kontrolle (lieber einmal zu oft als einmal zu selten).
- Schweres Heben und starke Bauchpresse vermeiden; auf günstige Atemtechnik achten (Ausatmen bei Hebelastung).
- Wichtig: regelmäßige Blutdruckkontrollen (Selbstmessungen)! Der Blutdruck sollte im niedrig normalen Bereich liegen (130/80 mmHg). Hochdruckbehandlung gegebenenfalls durch ihren Hausarzt (bevorzugt mit einem Betablocker). (Kaltes Tauchbecken nach Sauna kann zu extremen Blutdruckspitzen führen).
- Optimale Therapie einer chronischen Bronchial- bzw. Lungenerkrankung und Einstellen des Rauchens (Vorsicht Hustenattacken).
- Möglichst konsequente Ausschaltung von Arteriosklerose-Risikofaktoren: Behandlung von Fettstoffwechselstörungen; strenge Einstellung eines Diabetes mellitus; Bluthochdruck und Rauchen siehe oben.

### Vorsorgeuntersuchungen:

Diese sind sinnvoll. Vorsorgeuntersuchungen auf Aneurysmen der Bauchaorta bei Männern ab 65 Jahren mit entsprechender operativer Intervention bei gegebener Indikation reduzieren die Rate an Todesfällen erheblich (um 42% innerhalb von 4,1 Jahren).