



Wann?

Jeden Montag, 16:30 – 17.30 Uhr

Wo?

Turnhalle der Mozartschule in Gersthofen

Anmeldung über:

TSV Gersthofen – Gesundheitssport

Christine Völk

Telefon: 0821/492181

E-Mail: christine_voelk@hotmail.com

Gehtraining / Gefäßsportgruppe

Eine Empfehlung für Patientinnen und Patienten mit Durchblutungs-Störungen der Beine/ Schaufensterkrankheit.



Impressum

Universitätsklinikum Augsburg | Stenglinstraße 2 | 86156 Augsburg

Herausgeber: Prof. Dr. med. Klaus Markstaller

(Vorstandsvorsitzender & Ärztlicher Direktor | V.i.S.d.P.)

Druckerei: Hausdruckerei | Stand: Mai 2025

Gehtraining

Wenn die Durchblutung der Beine gestört ist, können Sie helfen die Beschwerden zu lindern.

Wichtige Schritte sind das Gehtraining und der Gefäßsport (Muskeltraining, Stabilität, Balance). Das ist besonders zu empfehlen, wenn Sie beim Gehen nach einer bestimmten Strecke Schmerzen in den Beinen haben. Mit regelmäßigem Training können Sie die Beschwerden verringern und länger schmerzfrei gehen.

Wichtig beim Gehtraining:

- Tragen Sie gut passende oder speziell angepasste Schuhe, um Druckstellen und Blasen zu vermeiden.

Wann kein Gehtraining empfohlen wird:

- Wenn Sie Schmerzen haben, auch wenn Sie nicht gehen.
- Wenn Sie Wunden an den Füßen haben.

Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Weitere Maßnahmen:

- **Medikamente:** Nehmen Sie Ihre Medikamente wie vom Arzt verordnet ein.
- **Rauchstopp:** Geben Sie das Rauchen bestenfalls ganz auf, um die Blutgefäße zu entlasten.
- **Blutdruck und Blutfette:** Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und Ihre Blutfettwerte überprüfen und einstellen.

Bei Fragen dürfen Sie sich gern an uns wenden.

Die Gefäßsportgruppe in Gersthofen

In Kooperation mit dem TSV Gersthofen empfiehlt das UKA / Klinik für Gefäßchirurgie und endovaskuläre Chirurgie die Teilnahme an regelmäßigen Übungen. Diese bietet die Gefäßsportgruppe des Vereins an. Wir freuen uns über diese Möglichkeit und möchten Sie mit dieser Broschüre, neben eigenständigen Übungen und Maßnahmen, auf das Angebot aufmerksam machen.

Die Gruppe wird vom TSV Gersthofen organisiert. Die Gruppe wird von der Abteilung für Gesundheitssport geleitet und von Ärzten der Gefäßchirurgie des Universitätsklinikums Augsburg unterstützt / betreut.

Die Gefäßsportgruppe in Gersthofen trifft sich jeden Montag um 16:30 Uhr an der Mozartschule in Gersthofen. Die Übungen dauern etwa eine Stunde und werden gemeinsam durchgeführt.

Gefäßsport kann vom Hausarzt verschrieben werden. Die Kosten übernehmen in der Regel die Krankenkassen. Eine Mitgliedschaft im TSV Gersthofen ist nicht erforderlich. (Wir freuen uns auch über Teilnehmer aus umliegenden Gemeinden.)