

Zusammen gehen, statt alleine stehen

Strukturiertes Gehtraining für Menschen mit peripherer arterieller Verschlusskrankheit

Ein Projekt des JoHo Wiesbaden in Kooperation mit dem
Therapie Kompetenzzentrum Weiten, Wiesbaden

Gefördert durch die JoHo-Stiftung Wiesbaden



Liebe Patientinnen, liebe Patienten

wenn verengte Arterien in Becken und Beinen den Blutfluss blockieren und zu wenig Sauerstoff die Muskeln erreicht, kann Gehen zur Qual werden.

Bei bis zu einem Drittel der Menschen über 45 Jahre ist eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) nachweisbar. Der Volksmund spricht aufgrund der Symptome gerne von „Schaufensterkrankheit“, weil Betroffene oft nur wenige Meter gehen können und es den Anschein hat, als wären sie auf einem Schaufensterbummel.

Geht es Ihnen auch so? Dann sollten Sie wissen, dass nicht nur Medikamente, die das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen, und operative Eingriffe weiterhelfen. Vielmehr können Sie **selbst aktiv** gegen die Erkrankung vorgehen. Sie sollten dies jedoch **strukturiert und angeleitet** tun.

Die Gefäßmedizin am JoHo Wiesbaden und die JoHo Stiftung möchten Sie gemeinsam mit dem Therapie Kompetenzzentrum Weiten auf diesem Weg begleiten: mit der ersten **Wiesbadener Gehtraining-Gruppe**.

Nutzen Sie die Chance, unter fachkundiger physiotherapeutischer Anleitung Ihren persönlichen Mobilitäts-Radius in einer kleinen Gruppe mit anderen von der pAVK Betroffenen Schritt für Schritt zu erweitern.

Sprechen Sie uns und unser Team der Gefäßmedizin gerne an, wenn Sie an dem Projekt teilnehmen möchten.



**PD. Dr. med.
Matthias Trenner**
Chefarzt der Abteilung
Gefäßmedizin



**Dr. med.
Dagmar Bachhuber**
Leitende Ärztin der Abteilung
Gefäßmedizin

Strukturiertes Gehen – ein innovatives Modellprojekt für Wiesbaden

Bewegung, insbesondere das regelmäßige Gehen unter Anleitung, hilft nachweislich, zunehmend längere Strecken mit weniger Beschwerden zu gehen und wirkt sich positiv auf den Zucker- und Fettstoffwechsel, das Herz- Kreislaufsystem und auch auf die Stimmung aus. Damit beugen Sie der weiteren Verkalkung Ihrer Gefäße wirksam vor und erweitern Schritt für Schritt Ihre Mobilität. Die Wirksamkeit des Trainings überprüfen wir anhand der Gehstrecke sowie durch Messung der Blutflussgeschwindigkeit.

Bleiben Sie mit Ihren Beschwerden nicht allein, sondern gehen Sie gemeinsam mit anderen Betroffenen dagegen an.

Zusammen gehen, statt alleine stehen



Die Gefäßmedizin des JoHo Wiesbaden bietet – unterstützt von der JoHo-Stiftung – das Gehtraining in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Partner an:

Therapie Kompetenzzentrum Weiten
Marktplatz 13
65183 Wiesbaden

Das Training findet regelmäßig **einmal pro Woche** in einer Kleingruppe von sechs bis zehn Personen statt.

**Sie haben Interesse an diesem Therapieansatz?
Dann sprechen Sie uns gerne an:**

Gefäßmedizin St. Josefs-Hospital Wiesbaden
Tel: 0611 177-1350
E-Mail: gefaessmedizin@joho.de

Kosten

Die Kosten für das Projekt „Gehtraining“ werden vollständig durch Spenden an die gemeinnützige St. Josefs-Hospital Wiesbaden Stiftung finanziert. Wenn auch Sie das Vorhaben unterstützen möchten, freuen wir uns über eine Zuwendung an:

St. Josefs-Hospital Wiesbaden Stiftung

IBAN: DE83 5105 0015 0555 5507 55

BIC: NASSDE55XXX

Verwendungszweck: Gehtraining

Falls Sie eine steuerlich abzugsfähige Spendenquittung erhalten wollen, fügen Sie bitte Ihre vollständige Anschrift auf dem Überweisungsträger bei.

Die St. Josefs-Hospital Wiesbaden Stiftung („JoHo-Stiftung“) ist Trägerin des Krankenhausverbundes, bestehend aus dem St. Josefs-Hospital in Wiesbaden, dem St. Josefs-Hospital Rheingau in Rüdesheim sowie dem Otto-Fricke-Krankenhaus in Bad Schwalbach.

Die Stiftung steht in der Tradition des St. Josefs-Hospitals Wiesbaden, das in seinen Wurzeln auf das 1862 von der Heiligen Katharina Kaper (ADJC) begründete Hospital zurückgeht. Dem christlichen Auftrag, unabhängig von Geschlecht oder Alter, Weltanschauung, Religion oder Herkunft zu helfen, ist die JoHo-Stiftung bis heute verbunden. Zur Erfüllung dieses Zwecks widmet sich die JoHo-Stiftung **medizinisch-pflegerischen, sozial-caritativen und seelsorgerischen** Aufgaben.

Sie unterstützt das Anliegen der Gefäßmedizin des JoHo Wiesbaden gemeinsam mit dem Therapie Kompetenzzentrum Weiten ein in unserer hessischen Landeshauptstadt einzigartiges Bewegungsangebot für Menschen mit arteriellen Verschlusskrankheiten auf den Weg zu bringen. [8](#)

ST. JOSEFS-HOSPITAL WIESBADEN
STIFTUNG



Therapie
Kompetenzzentrum
Weiten

Physiotherapie | Logopädie | Ergotherapie | Podologie