

# Wir machen die Arterien sichtbar.



## 1 Was ist vaskuläres Altern und warum sollte mich das interessieren?

Vaskuläres Altern geht einher mit Degeneration und Versteifung, die die vaskuläre Funktion beeinträchtigen. Vaskuläres Altern führt zu Endorganschäden an Herz, Hirn und Nieren, und ist ein unabhängiger Risikofaktor für kardiovaskuläre Morbidität und Mortalität.

## 2 Wie kann ich das vaskuläre Altern messen, und welchen Zusatznutzen liefert das vaskuläre Altern zu den klinisch etablierten Vitalparametern?

Vaskuläres Altern kann durch isolierte oder integrierte Messungen morphologischer (struktureller) und funktionaler (mechanischer) Eigenschaften geschätzt werden und kann die kardiovaskuläre Risikoeinschätzung verbessern.

[vascagenet.eu](http://vascagenet.eu)

[twitter.com/VascAgeNet](https://twitter.com/VascAgeNet)  
[instagram.com/vascagenet](https://www.instagram.com/vascagenet)  
[facebook.com/VascAgeNet-18216-101241358227681](https://www.facebook.com/VascAgeNet-18216-101241358227681)  
[youtube.com/channel/UCcZ-sT2U\\_YUkI3RfY4CYKFA](https://www.youtube.com/channel/UCcZ-sT2U_YUkI3RfY4CYKFA)

Diese Arbeit basiert auf Aktivitäten der COST Action CA18216 VascAgeNet, die von COST (European Cooperation in Science and Technology) unterstützt wird.



COST is supported by the Horizon 2020 Framework Programme of the European Union

## 3 Wie verhalten sich Messungen des vaskulären Alters zur chronologischen Alterung?

Vaskuläres Alter kann vom chronologischen Alter abweichen.

## 4 Wem nutzt die Messung des vaskulären Alters am meisten?

Eigentlich jedem, aber besonders Patienten mit mittlerem Risiko und mit besonderen Begleiterkrankungen. Eine Reklassifizierung ihres Risikos dient der Optimierung der klinischen und therapeutischen Behandlung

## 5 Warum altern manche Menschen vaskulär schneller als andere?

Beschleunigtes vaskuläres Altern kann bedingt sein durch genetische Ursachen, durch Programmierung im frühen Leben, einschließlich der präkonzeptionellen Phase, durch ungesunde Ernährung, Bewegungsarmut sowie durch Risikofaktoren wie Hypertonie, Hyperlipidämie, Diabetes oder Adipositas.

## 6 Wie kann ich das vaskuläre Altern beeinflussen?

Vaskuläres Altern kann verzögert oder entschleunigt werden durch eine Verbesserung des Lebensstils. Dazu gehört regelmäßige Bewegung, Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung, Stress Management, oder die Einnahme verschriebener Medikamente für das Management von Risikofaktoren.