

Gesundheitstipp

GESCHWOLLENE BEINE & FÜSSE

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Was tun bei geschwollenen Beinen und Füßen?

Vor allem im Sommer, aber auch nach langem Sitzen oder Stehen kann es passieren, dass die Füße und Unterschenkel anschwellen. Die meisten Menschen kennen dieses Problem, das zwar unangenehm werden kann, aber meist harmlos ist.

Wie kommt es dazu? Wenn die Kapillaren aufgrund eines erhöhten Drucks Wasser ins umgebende Gewebe durchsickern lassen, entstehen sogenannte Ödeme. Die Ursachen dafür sind sehr vielfältig: mangelnde Bewegung, Schwangerschaft, Hormonschwankungen, Hitze oder eine sehr salzhaltige Kost sind einige Beispiele. Meist sind die Schwellungen harmlos und verschwinden nach wenigen Stunden oder Tagen von selbst wieder. Halten sie jedoch länger an, können auch gesundheitliche Probleme dahinter stecken und sollten dann mit einem Arzt besprochen werden.

Was kann man selbst im akuten Fall tun?

- Legen Sie die Beine hoch. Das entlastet die Venen und erleichtert den Abfluss der Wasseransammlungen.
- Wassertreten in kaltem Wasser hilft im akuten Fall und stärkt bei regelmäßiger Anwendung die Gefäßwände.
- Eine leichte Massage der Beine regt den Wasserabtransport an.
- Kalte Wickel bringen schnelle Erleichterung. Zusätze wie Apfelessig oder Melisengeist verstärken die Wirkung noch.

Kann man vorbeugen? Ja, Sie können einiges tun: Kurbeln Sie den Blutfluss in den Beinen an, indem Sie sich regelmäßig bewegen - z.B. Fahrrad fahren, joggen oder walken. Bei längerem Sitzen sollten Sie zwischendurch immer mal kurz aufstehen, damit das Blut zirkulieren kann. Verzichten Sie auf zu viel Salz, hohe Absätze und ausgiebige Sonnenbäder. Kompressions- oder Stützstrümpfe erhöhen den Druck auf die Beine und wirken so einem Anschwellen entgegen. In bestimmten Fällen wird Ihnen Ihr Arzt u.U. entwässernde Medikamente empfehlen.