

Nr. 27/24**Die ganze Woche gesünder**

Schlanke Waden an heißen Tagen

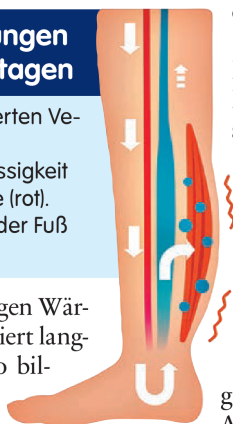
Bei hohen Temperaturen leiden vor allem Frauen an „schweren“ und geschwollenen Beinen und Füßen. Meist sind es harmlose Wassereinlagerungen, allerdings können ernstzunehmende Ursachen dahinterstecken. Einfache Übungen halten die Waden und Füße schlank.

Es ist ein typisches Sommerleiden. Kaum steigen die Temperaturen auf ein (hoch-)sommerliches Niveau, schwellen die Waden, Knöchel und auch Füße bis zu den Zehen merklich an.

Der Anblick der dicken Beine und das schwere, angespannte Gefühl in den Unterschenkeln und Füßen beunruhigen die Betroffenen zumeist. Doch Oberarzt Dr. Martin Windpessl von der Abteilung für Innere Medizin IV am Klinikum Wels-Grieskirchen (OÖ) beruhigt. „Bei Hitze kommen Beinschwellungen oft vor, sind aber meist harmlos“, erklärt der Spezialist für Nephrologie (Nierengesundheit) und Dialyse, und sagt, was hinter der Entstehung von Wasseransammlungen in den Beinen steckt. „Unser Körper versucht, seine Temperatur konstant zu halten. Deshalb gibt er an heißen Tagen Wärme ab. Die Gefäße erweitern sich, das Blut zirkuliert langsamer und die Venen werden durchlässiger. So bilden sich im Gewebe Wassereinlagerungen, die durch geschwollene Beine sichtbar werden.“

Schwellungen an Hitzetagen

Aus erweiterten Venen (blau) gelangt Flüssigkeit ins Gewebe (rot). Das Bein / der Fuß schwillt an.



Schwaches Bindegewebe ist mitschuld

Frauen trifft dieses Phänomen eher, weil sie ein schwächeres Bindegewebe haben. Darin haben die Venen bei andauernder Hitze weniger Halt. Sie verlieren an Elastizität, der Rückstrom des Blutes über die Venen funktioniert nicht gut, Flüssigkeit fließt in Füße und Beine.

Neben den hohen Temperaturen fördert zusätzlich ein Bewegungsmangel das Anschwellen der Beine, macht

Mag. Alrun Köck, Sportwissenschaftlerin von Medifit Wels (OÖ) aufmerksam. „Wer den ganzen Tag sitzt, etwa im Büro, und sich auch in der Freizeit nicht viel bewegt, hemmt den Abtransport der Flüssigkeiten in den Beinen. Bereits durch moderate Bewegung wird die Muskelpumpe in den Waden aktiviert und das Blut durch die Venen aus den Beinen nach oben zum Herzen befördert. Wichtig ist, sich selbst an heißen Sommertagen ausreichend zu bewegen.“

Neben kleinen Spaziergängen, dem Hochlagern der Beine und Kneipp-Anwendungen helfen Gymnastikübungen, das gestaute Wasser aus dem Bindegewebe in den Beinen zurück in die Venen zu befördern (Kasten).

Herz und Nieren als Ursachen

Während hitzebedingte Schwellungen an den Beinen und Füßen als harmlos gelten, sind Beinschwellungen, die einen längeren Zeitraum bestehen oder plötzlich und nur einseitig auftreten, ein Symptom für ein gesundheitlich ernstes Problem. „Sie können Anzeichen für eine allgemeine Überwässerung des Körpers sein“, erklärt Ronald Binder, Leiter der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen.

Eine Überwässerung tritt unter anderem bei Herz- oder Nierenschwäche, Lebererkrankungen oder Eiweißmangel auf. „Bei der Herzschwäche sammelt sich durch den Stau des Blutes Flüssigkeit im Gewebe. Durch die Schwerkraft sackt das Wasser ab und lässt die Beine anschwellen.“ Bei Herzschwäche verschreibt der Arzt ent-

Nr. 27/24

Hilfe für geschwollene Beine

Bewegung bei sitzender Tätigkeit:

In der Mittagspause 20 Minuten spazieren gehen.
Mehrere Male am Tag eine Minute lang mit den Füßen wippen (Zehen-Ferse).

Mit dem großen Zeh des einen Fußes eine große Acht auf den Boden „malen“, dann mit dem anderen Fuß.

Aufrecht stehen, auf die Zehenspitzen stellen, eine Minute halten.

Beine nicht übereinanderschlagen.

Bewegung für zuhause:

In Rückenlage eine Minute „Radfahren“ in der Luft.
Beine für 30 Minuten hochlagern, die Knie liegen höher als das Herz.

Kühle Beingüsse, Beine von unten nach oben abwechselnd kalt und warm abduschen.

Kräftigung des Bindegewebes:

Täglich 30 Minuten spaziergehen.

Radfahren, schwimmen, Stufen statt Aufzug/Rolltreppe, Massagen (zum Beispiel mit einer Faszienrolle).

Ausreichend Wasser trinken.

wässernde Medikamente. Die überschüssige Flüssigkeit wird über den Harn ausgeschieden. „Bestehen geschwollene Beine über längere Zeit, sollte der Arzt auch an die Nieren denken. Nierenerkrankungen führen häufig zu Wasseransammlungen. Eine Blut- und Harnuntersuchung kann rasch Klarheit schaffen“, verrät Dr. Windpessl. Auch die Einnahme einiger Medikamente, etwa von Kalziumkanalblockern zur Blutdruckregulierung, geht mit einer vermehrten Neigung zu Wassereinlagerungen einher. Geschwollene Beine können dazu Anzeichen eines Lymphödems sein. In dem Fall fließt die Lymphflüssigkeit nicht entsprechend ab.

Vorsicht vor einer Thrombose

„Liegt aber eine einseitige, schmerzhafte Beinschwellung vor, kann das eine Thrombose sein. Dann ist eine rasche ärztliche Behandlung nötig“, warnt Dr. Binder. Bei der Thrombose kommt es zu einem Gerinnsel im Blutgefäß. Löst sich das Gerinnsel und gelangt es über den Blutstrom in die Lunge, kann dies zur Lungenembolie führen. Zur Vorbeugung einer Beinvenenthrombose empfiehlt er körperliche Bewegung, Beinmuskulübungen und ausreichend Wasser zu trinken.



Fürs
Büro
und
zuhause.

Pedaltrainer aktivieren
die Muskelpumpe.