

Was kann ich gegen schwere Beine unternehmen?

RATGEBER

Heute zum Thema: Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Eine der häufigsten Ursachen für geschollene, schwere Beine ist die genetische Veranlagung, also eine Venenwand-Bindegewebschwäche, die sich auch in Form von Krampfadern zeigen kann. Aufgrund einer verminderten Funktion des Lymphsystems kann es zu geschwellenen Füßen sowie sehr schweren Beinen kommen. Verstärkt werden die Beschwerden, wenn der gesamte Bewegungsapparat tagsüber zu wenig genutzt wird. Auch langes Stehen an Ort oder stundenlanges Sitzen begünstigen geschollene Beine. Ebenso können zu enges Schuhwerk, High Heels oder einschneidende Kleidung die Beschwerden verschlimmern.

Kompressionsstrümpfe

Die wirksamste Therapie ist das tägliche Tragen von Kompressionsstrümpfen in Kombination mit der manuellen Lymphdrainage. Um den passenden Strumpf zu finden, ist eine Beratung durch Fachpersonal zu empfehlen. Bei sehr stark geschwellenen Füßen und Beinen dürfte das Tragen von Kompressionsstrümpfen nicht genügen: Hier hilft nur noch die komplexe, manuelle Entlastungstherapie, die das regelmässige Bandagieren, in Begleitung mit Lymphdrainage, beinhaltet. Dies wird immer von ausgebildeten Therapeuten durchgeführt. Sie können aber auch einiges selber unternehmen, um die Schwellun-

BLUTZIRKULATION Ich (w., 45) muss als Verkäuferin viel stehen. Am Abend habe ich dann oft schwere Beine und geschollene Füße. Was sind die Ursachen? Was könne ich tagsüber und vor allem am Abend dagegen tun?

K G. in L.

gen zu lindern. Tragen Sie tagsüber möglichst bequeme Kleidung und Schuhe. In Ihrem Tagesablauf darf zudem Bewegung nicht fehlen. Wippen Sie mit den Füßen, wenn Sie länger stehen müssen, benützen Sie die Treppe statt den Lift, legen Sie kleinere Wegstrecken zu Fuss statt mit dem Bus zurück.

Beine hochlagern

Eine weitere wirksame Massnahme ist das Hochlagern der Füße in den Pausen, wobei der Blutabfluss gewährleistet sein muss: Achten Sie also darauf, dass die Blutzirkulation nicht durch einschneidende Kleidung wie zum Beispiel enge Hosen unterbrochen wird. Das Einreiben (immer in Richtung Herz) mit Salben, die Wirkstoffe wie Rosskastanie, Weinlaub oder Ringelblume enthalten, kann ebenfalls Schmerzen lindern und positiv auf die Blutzirkulation wirken.

Am Ende des Arbeitstages empfiehlt sich eine Kalt-warm-Dusche (Kneipen) der Beine zur Stärkung der Gefässwände. Auch Beinwickel mit einem nass-kalten Handtuch oder Quarkwickel helfen, die Schwere und Fülle von Fuss und Bein

zu nehmen. Wenn der Kühlungseffekt nachlässt, sollten Sie den Wickel entfernen und eventuell erneuern.

Trotz hartnäckiger Gerüchte hilft das Einnehmen von Entwässerungstabletten oder einfach weniger trinken in keiner Hinsicht gegen Beschwerden, die aufgrund von Störungen im Venen-Lymphsystems auftreten.

Wenn die oben genannten Methoden keine Linderung bringen und Sie zudem sichtbare Besenreiser oder Krampfadern haben, sollten Sie Ihren Hausarzt zu Rate ziehen. Das gilt auch, wenn die Beine untertags dauerhaft oder wiederholt geschwellen sind, die Haut sich verändert oder verfärbt, Schmerzen dazukommen oder wenn nur ein Bein Schwellungen aufweist.

SARAH HUMMEL, ZUG
ratgeber@luzernerzeitung.ch

Medizinische Masseurin EFA, www.medpraxis.ch

Kurzantwort

Eine der häufigsten Ursache für geschollene, schwere Beine ist die genetische Veranlagung, eine Bindegewebschwäche der Venenwand. Verstärkt werden die Beschwerden, wenn der Bewegungsapparat tagsüber zu wenig genutzt wird. Neben mehr Bewegung können Kompressionsstrümpfe Linderung bringen. Am Ende des Arbeitstages empfiehlt sich zudem eine Kalt-warm-Dusche der Beine zur Stärkung der Gefässwände.

ANZEIGE



WO ICH MICH WOHL FÜHLE



**Die besondere Privatklinik
für alle Versicherungsklassen**

swissana clinic, Huobmattstr. 9, 6045 Meggen
Tel. 041 379 60 00, Fax 041 379 60 10
meggen@swissana.ch, www.swissana.ch