

**Städte Wetter weltweit**

Ankara	☀️ 12°	Mexiko-Stadt	☀️ 26°
Athen	☀️ 15°	Moskau	☁️ 1°
Bogotá	☁️ 18°	New York	☁️ 16°
Buenos Aires	☀️ 26°	Ottawa	☁️ 6°
Canberra	☀️ 30°	Prag	☀️ 16°
Delhi	☀️ 41°	Reykjavik	☁️ 7°
Jakarta	☁️ 32°	Stockholm	☁️ 6°
Kiew	☁️ 10°	Taipeh	☁️ 24°
Las Palmas	☀️ 22°	Tel Aviv	☀️ 22°
Lissabon	☀️ 17°	Wellington	☁️ 18°

**Niederschlag**

Mittelland	0%	Jura	10%
Alpen	0%	Tessin	0%
Ostschweiz	0%	Romandie	0%

**Bergwetter**

	Wind	km/h	°C
3500 m	S	15	-6°
2500 m	SW	10	0°
1500 m	W	5	7°
Nullgradgrenze			2500 m
Schneefallgrenze			keine
Nebelobergrenze			keine

**Freizeit**

Hallenbad	🟡 möglich
Jogging	🟢 optimal
Hochtour	🟢 optimal

**Schadstoffe**

Ozon	🟠 mässig
Feinstaub	🟠 mässig
Stickoxide	🟢 gering

**Geburtstag**

Lady Gaga  
Stanislas Wawrinka

**Namenstag**

Guntram  
Johanna  
Willy

**Kalendarium**

	Aufgang	Untergang
	heute morgen	heute morgen
Sonne	07.13 07.11	19.50 19.52
Mond	07.39 08.11	20.22 21.38

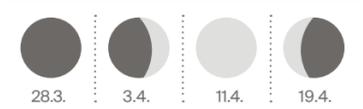
**Meist sonnig und tagsüber mild**

**Allgemeine Lage:** Ein Hoch mit Zentrum über Spanien bestimmt heute das Wetter bei uns. Die Luft ist aber recht labil geschichtet, sodass sich Quellwolken bilden. Das hochdruckbestimmte Wetter dauert bis Freitag an.

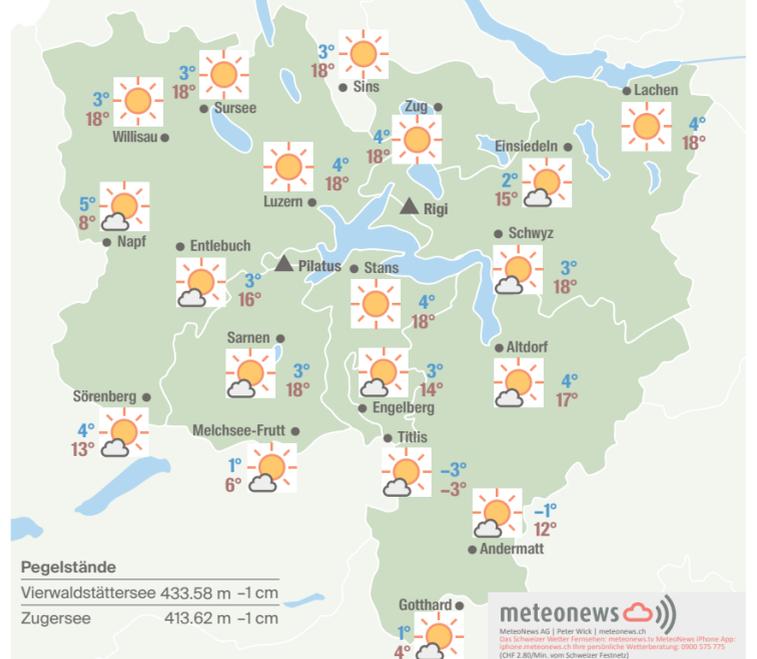
**Region:** Am Vormittag scheint uneingeschränkt die Sonne. Am Nachmittag bilden sich dann über den Bergen Quellwolken, es bleibt aber recht sonnig und trocken. Nach einem kühlen Morgen mit örtlichem Bodenfrost werden am Nachmittag frühlingshaft milde 16 bis 19 Grad erreicht. Es weht ein schwacher Südwest- bis Westwind.

**Aussichten:** Von Mittwoch bis Freitag dominiert weiterhin die Sonne, gelegentliche hohe Wolken und jeweils am Nachmittag über den Alpen Quellwolken stören überhaupt nicht. Dazu bleibt es tagsüber mit 18 bis 20 Grad sehr mild.

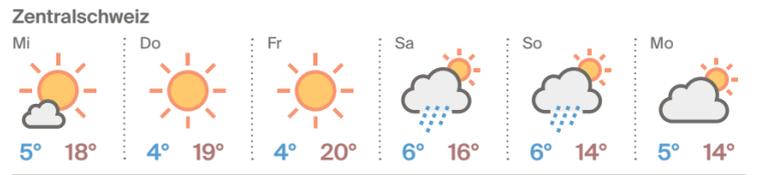
**Mondphasen**



**Zentralschweiz**



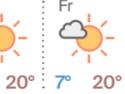
**Tendenzen**



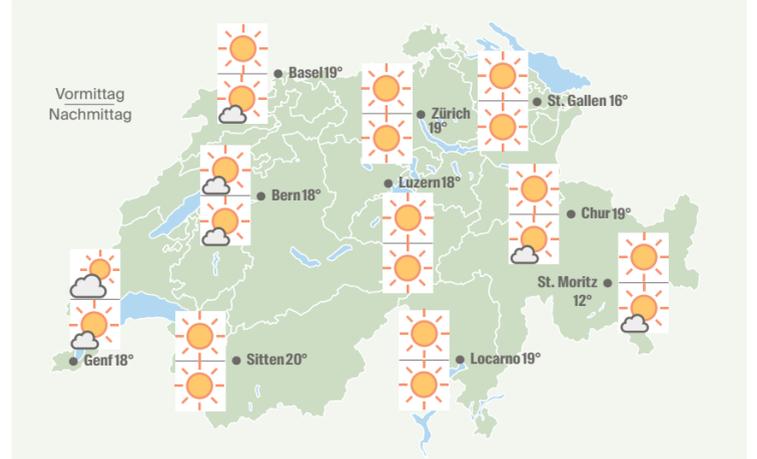
**Westschweiz**



**Südschweiz**



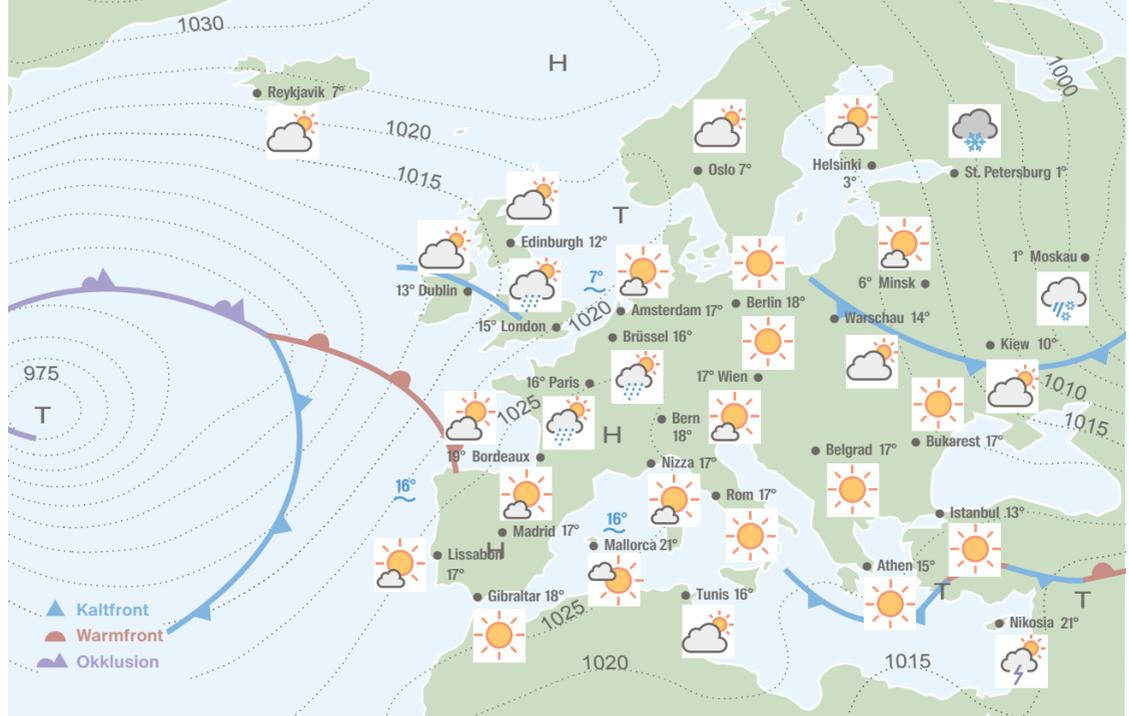
**Schweiz**



ANZEIGE

**betten thaler**  
bis 15.4.  
Zu jedem Boxspring-Bett schenken wir Ihnen eine Nacht in einem Betten Thaler-Partnerhotel (z.B. Rössli Adligenswil, Milchbar Zürich, Kemmeriboden Bad)

**Europa**



**Ratgeber**

**Was hilft bei Ödemen während der Schwangerschaft?**

**Gesundheit** Ich (32) bin zum ersten Mal schwanger, mittlerweile im sechsten Monat. Nun leide ich aber zunehmend unter «schweren» und auch aufgeschwollenen Beinen. Meine Frauenärztin meinte bei der letzten Kontrolle, das sei nicht aussergewöhnlich. Stimmt das? Was kann ich selber dagegen tun?

Eine Schwangerschaft stellt eine grosse Veränderung für den Körper dar. Es besteht unter anderem ein grösseres Flüssigkeitsvolumen, welches sich vor allem in den Armen und Beinen ansammeln kann. Dadurch können etwa an den Fussgelenken, Beinen oder Fingern Ödeme (Schwellungen) auftreten. Diese Wassereinlagerungen entstehen besonders häufig im letzten Drittel der Schwangerschaft.

Meist sind diese Ödeme harmlos, und sie verschwinden nach der Schwangerschaft wieder. Es ist aber ganz wichtig, dass sie die Ödeme während der Schwangerschaft anlässlich der Kontrolluntersuchungen besprechen. Blutdruck und Urin sollten in Ordnung sein, ehe sie isoliert etwas gegen Ödeme tun. Oft genügt bereits das Tragen von Kompressionsstrümpfen und regelmässiges

Hochlagern der Beine bzw. Arme, um die Beschwerden zu lindern. Am besten ziehen Sie die Strümpfe noch vor dem Aufstehen an, damit gar nicht erst Stauungen entstehen. Kompressionsstrümpfe erzeugen einen von unten nach oben zunehmenden Druck auf die Gefässe. Sie können so der Schwerkraft entgegenwirken und Stauungen verhindern. Regelmässige Bewegung ist auch sehr wichtig. Durch das

**Kurzantwort**

Geschwollene Beine während einer Schwangerschaft sind nicht aussergewöhnlich und meistens – aber nicht immer – harmlos. Hilfreich sind u.a. Kompressionsstrümpfe, Bewegung, Wasseranwendungen oder auch eine manuelle Lymphdrainage.

Bewegen der Muskulatur kann die Flüssigkeit besser abtransportiert werden. Bereits Spazieren genügt. Falls Sie am Schreibtisch arbeiten, hilft es, die Zehen zu bewegen und die Füsse und Schultern zu kreisen.

**Kneipen und Knieguss**

Unterstützend können auch Wasseranwendungen sein. Zum Beispiel Wassertreten (Kneipen). Dabei sollte darauf geachtet werden, dass immer ein Bein im Wasser ist und das andere vollständig aus dem Wasser gezogen wird. Eine andere Möglichkeit ist der Knieguss. Dieser kann bequem nach dem Duschen angewandt werden. Einfach mit kaltem Wasser die Beine abdschen. Starten Sie den Guss bei den Zehen, dann an der Aussenseite des Unterschenkels hoch bis übers Knie. Dort ein paar Sekunden verweilen und dann an der Innenseite

des Unterschenkels runter bis zu den Zehen. Dasselbe am anderen Bein wiederholen.

**Weniger trinken ist nicht gut**

Keine gute Idee wäre es, weniger zu trinken, um Ödeme zu vermeiden. Im Gegenteil. Wird weniger getrunken, herrscht im Körper ein Flüssigkeitsmangel. Er versucht umso mehr, alle Flüssigkeit zu speichern. Der Körper ist bestrebt, während der Schwangerschaft in erster Linie das Ungeborene zu schützen. Eine komplementärmedizinische Sichtweise ist, dass dabei Basen aus dem Körper der Mutter dem Kind zugeführt werden. Das kann zu einer Übersäuerung des Körpers der Mutter führen, was wiederum Ödeme begünstigt. Säure kann mittels einem Säure-Base-Bad «ausgeleitet» werden. Falls diese Massnahmen nicht ausreichen, kann eine

manuelle Lymphdrainage helfen. Mit dieser sanften Behandlungsmethode wird die Haut mittels Verschiebetechniken massiert. Dadurch wird das Lymphsystem angeregt, gleichzeitig erreicht man, dass die Immunabwehr gestärkt wird.



**Sarah Hummel**  
Geschäftsführerin  
Medpraxis GmbH, Zug,  
www.medpraxis.ch

**Suchen Sie Rat?**

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern. E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

ANZEIGE

**Mit dem AboPass mehr erleben und profitieren**

**AboPASS**  
abopassshop.ch