



Bewusst
gesund:
SA, 25. 10.,
17.30 UHR,
ORF 2

UND auf
on.ORF.at

Wasser in den Beinen

Geschwollene Füße, Knöchel und Unterschenkel sind meist auf Flüssigkeitseinsparungen im Gewebe zurückzuführen. Umgangssprachlich spricht man von „Wasser in den Beinen“, medizinisch handelt es sich um Beinödeme. Die Ursachen dafür reichen von harmlosen Auslösern wie langem Stehen, Sitzen oder großer Hitze bis hin zu Herz-, Nieren- oder Venenerkrankungen.

Klassische Symptomatik. Die Haut fühlt sich teigig an und es bildet sich beim Hineindrücken eine Delle. Das ist eines der typischen Anzeichen für Wasser in den Beinen. Oft sehen Betroffene auch den Schuhrand am Fuß, wenn sie die Schuhe ausziehen. Oder man bemerkt eine generelle Schwellung der Knöchel. Auch hier ist das klassische Anzeichen: Eine Delle, die beim Hineindrücken entsteht, bleibt länger bestehen.

Unterschiedliche Ursachen, anderes Symptom.

Wenn die auslösende Ursache Herzprobleme oder eine Herzschwäche sind, dann ist es oft damit verbunden, dass man auch plötzlich das Gefühl von Kurzatmigkeit hat. Aber es gibt auch andere Ursachen: Etwa, wenn die Venen Probleme machen. Dann erweitern sich die Waden, wirken geschwollen und Betroffene haben dieses typische Gefühl der schweren Beine. Und was noch auffällig ist: Wenn man von einem Tag auf den anderen ein Kilogramm zunimmt, und am nächsten Tag wieder ein halbes Kilo. Das geschieht nicht, weil

man viel gegessen hat, sondern weil im Körper Wasser gespeichert wird. Denn so schnell kann man gar nicht zunehmen.

Ärztliche Abklärung ist notwendig. Das alles sind Symptome, bei denen ich Ihnen empfehlen würde, zum Arzt oder zur Ärztin Ihres Vertrauens zu gehen. Man sollte eine Reihe von Untersuchungen machen, um die Symptome abzuklären. Ist das Herz schuld, sind es die Venen, gibt es eine andere Ursache? Das könnten etwa Medikamente sein, die man einnimmt. Einige führen ebenso dazu, dass man vermehrt Wasser im Körper einlagert, was dann zu Schwellungen und schweren, müden Beinen führen kann.

Unterstützende Möglichkeiten. Welche Maßnahmen sind aber nun wirkungsvoll? Zuerst Beine hochlagern, dann kann das Wasser besser abfließen; besonders bei längerem Sitzen ein Thema. Auch kann eine leichte

Lymphdrainage helfen. Sind erweiterte Venen die Ursache, empfiehlt es sich, Kompressionsstrümpfe zu tragen. Sind die Wassereinsparungen extrem, gibt es die Möglichkeit, entwässernde Tabletten einzunehmen.

Wenn Sie allerdings chronisch unter solchen Beschwerden leiden, ist das Wichtigste einmal die ärztliche Abklärung der Ursache, um entsprechend reagieren zu können. Sie kennen den Spruch schon von mir: Ohne gute Diagnose keine gute Therapie. ■



VON HARMLOS BIS BEHANDLUNGS-
BEDÜRFTIG – GUTE ÄRZTLICHE
ABKLÄRUNG IST ENTSCHEIDEND
BEI BEINÖDEMEN