

## **Medizinische Ursachen ausschließen, Wassereinlagerungen vorbeugen Hilfe bei geschwollenen Beinen im Sommer**

**Besonders in den Sommermonaten leiden viele Menschen an geschwollenen Beinen und Füßen. Dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Meist handelt es sich um harmlose Wassereinlagerungen, die auf die hohen Temperaturen zurückzuführen sind. Allerdings können auch ernstzunehmende Ursachen dahinterstecken.**

„Bei Hitze kommen Beinschwellungen oft vor, sind aber zumeist harmlos“, erklärt Martin Windpessl, Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin IV am Klinikum Wels-Grieskirchen. „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 in unserem Gewebe Wassereinlagerungen, sogenannte Ödeme, welche zum Beispiel durch geschwollene Beine sichtbar werden.“

### **Mögliche medizinische Hintergründe**

Bestehen die Schwellungen über einen längeren Zeitraum oder treten sie plötzlich bzw. nur einseitig auf, haben die Wassereinlagerungen möglicherweise eine andere Ursache. „Geschwollene Beine können zum Beispiel ein Anzeichen für eine allgemeine Überwässerung des Körpers sein“, so Ronald Binder, Leiter der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologe und Intensivmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen. Eine Überwässerung tritt unter anderem bei Herzschwäche, Niereninsuffizienz, Lebererkrankungen oder Eiweißmangel auf. „Im Falle einer Herzschwäche sammelt sich bedingt durch den Rückstau des Blutes Flüssigkeit im Gewebe. Durch die Schwerkraft sackt das Wasser ab und lässt die Beine anschwellen.“ Bei Herzschwäche können entwässernde Medikamente der Ansammlung entgegenwirken – die überschüssige Flüssigkeit wird dann über den Harn ausgeschieden. „Wenn geschwollene Beine über einen längeren Zeitraum bestehen, sollte man auch an die Nieren denken“, so Nephrologe Martin Windpessl. „Denn auch Nierenerkrankungen führen häufig zu Ödemen. Eine Blut- und Harnuntersuchung kann rasch Klarheit schaffen.“ Auch die Einnahme einiger Medikamente, etwa von Calciumkanalblockern zur Blutdruckregulierung, geht mit einer vermehrten Neigung zu Wassereinlagerungen einher. Geschwollene Beine können ebenfalls ein Anzeichen eines Lymphödems sein – hier kann die Lymphflüssigkeit nicht entsprechend abfließen.

### **Achtung Thrombosegefahr!**

„Bei Erkrankungen von Herz, Nieren oder Leber sind die Beinschwellungen praktisch immer beidseitig und in der Regel nicht schmerzhaft“, erklärt Kardiologe-Primar Binder. Aber auch für einen gestörten Blutabfluss durch die Venen sind Ödeme in den Beinen symptomatisch. „Liegt eine einseitige, schmerzhaft Beinschwellung vor, kann das ein Hinweis auf eine Thrombose sein. In diesem Fall ist eine rasche Behandlung nötig!“, warnt der Herzexperte. Zur Vorbeugung einer Beinvenenthrombose empfiehlt er körperliche Bewegung, Beinmuskelübungen und ausreichende Flüssigkeitszufuhr. „Verzichten Sie am besten auf übermäßigen Alkoholkonsum und Rauchen!“

### **Was bei wetterbedingten, harmlosen Wasseransammlungen hilft**

Oftmals steckt hinter den Wasseranlagerungen in den Beinen aber einfach Bewegungsmangel. „Wenn man den ganzen Tag im Büro sitzt und sich auch in der Freizeit nicht viel bewegt, wird der Abtransport der Flüssigkeiten in den Beinen gehemmt“, erklärt Sportwissenschaftlerin Alrun Köck vom Medifit Wels. Bereits durch moderate Bewegung wird die Muskelpumpe aktiviert und das Blut durch die Venen aus den Beinen nach oben befördert. „Wichtig dabei ist, sich selbst an heißen Sommertagen ausreichend zu bewegen und auch tagsüber im Büro immer wieder aufzustehen.“

### **So schaffen Sie Abhilfe:**

- Gehen Sie an heißen Tagen abends spazieren oder steigen Sie aufs Rad!
- Schwimmen, schwimmen, schwimmen!
- Wer in die Arbeit muss: Nehmen Sie die Treppe anstelle des Lifts!
- Kurze Übungen lassen sich überall einbauen: Beine abwechselnd anheben, Gewicht auf die Vorderballen verlagern und die Fersen nach oben ziehen!
- Für zuhause: „Radfahren“ in Rückenlage oder einfach Beine hochlagern, um den Rückstau in den Beinen zu lösen!
- Auch Massagen, zum Beispiel mit einer Faszienrolle, können helfen.
- Kneippen und Wechselbäder fördern die Durchblutung.

### **Bilder und Statements:**

**Bild:** KWG\_Windpessl\_Martin\_Dr\_OA\_Innere\_IV\_Nephro.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

**Bildtext:** OA Dr. Martin Windpessl, Abteilung für Innere Medizin IV, Schwerpunkte Hämatologie, internistische Onkologie und Palliativmedizin, Nephrologie und Dialyse, Klinikum Wels-Grieskirchen  
*„Bei Hitze kommen Beinschwellungen oft vor, sind aber zumeist harmlos.“*  
*„An heißen Tagen bilden sich in unserem Gewebe Wassereinlagerungen, welche zum Beispiel durch geschwollene Beine sichtbar werden.“*

*„Wenn geschwollene Beine über einen längeren Zeitraum bestehen, sollte man auch an die Nieren denken.“*

**Bild:** KWG\_Binder\_Ronald\_Prim\_Dr\_Kardiologie.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Prim. Priv.-Doz. Dr. Ronald Binder, Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Bei Erkrankungen von Herz, Nieren oder Leber sind die Beinschwellungen praktisch immer beidseitig und in der Regel nicht schmerzhaft.“*

*„Liegt eine einseitige, schmerzhafte Beinschwellung vor, kann das ein Hinweis auf eine Thrombose sein. In diesem Fall ist eine rasche Behandlung nötig!“*

**Bild:** MF\_Koeck\_Alrun\_Mag\_Sportwiss\_DSC3650.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Mag. Alrun Köck, Sportwissenschaftlerin, Medifit Wels

*„Wenn man den ganzen Tag im Büro sitzt und sich auch in der Freizeit nicht viel bewegt, wird der Abtransport der Flüssigkeiten in den Beinen gehemmt.“*

*„Wichtig ist, sich selbst an heißen Sommertagen ausreichend zu bewegen und auch tagsüber im Büro immer wieder aufzustehen.“*

### **Das Klinikum Wels-Grieskirchen – [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)**

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.100 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

#### **Rückfragen an:**

Mag. Renate Maria Gruber, MLS, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93270, Mobil: +43 699 1492 3270

E-Mail: [renate.gruber@klinikum-wegr.at](mailto:renate.gruber@klinikum-wegr.at)