Entschlackende Maßnahmen

GESCHWOLLENE BEINE, TEIL 2 – Im ersten Teil ging es weitgehend um die Ursachenfindung und die Auslöser für Wassereinlagerungen in den Beinen. Jetzt geht es um hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre Kunden aktiv unterstützen können.

Foto: Bhakpong/Shutterstock.com

Wichtig bei Wassereinlagerungen ist es vor allem, auch auf die Ernährung zu achten. Hier spielen **kaliumreiche Lebensmittel** eine wichtige Rolle. Denn Kalium ist ein Mineral, das unseren Wasserhaushalt reguliert. Kaliumreiche Lebensmittel wirken unterstützend, um überschüssige Flüssigkeit und Giftstoffe abzubauen und gleichzeitig Wassereinlagerungen zu reduzieren. **Empfehlenswert** sind hier Trockenfrüchte, aber auch frisches Obst und Gemüse wie Bananen, Birnen, Himbeeren, Kirschen, Erdbeeren, Ananas, Trauben Melonen, Kartoffeln, Fenchel, Kürbisse, Kopfsalat, Tomaten, Artischocken, Spargel und Avocado. Ebenso hilfreich sind Magnesium (zum Beispiel Nüsse, grünes Gemüse und Vollkornprodukte) und Vitamin B6, um überschüssige Flüssigkeit aus dem Gewebe zu entfernen. Auch Eisen, Zink und weitere Vitamine der B- und C-Gruppen helfen, Schwellungen abzubauen.

Altes Hausmittel

Apfelessig ist reich an Kalium, wirkt **entzündungshemmend** und verringert so Schmerzen und Schwellungen in Beinen oder auch anderen Körperteilen. Der hohe Kaliumgehalt hilft, den osmotischen Druck in den Zellen aufrechtzuerhalten und den Flüssigkeitshaushalt in den Zellen zu regulieren. Apfelessig ist in Drogerien und Biomärkten erhältlich. Achten Sie auf rohen (kein Gemisch) und naturtrüben Apfelessig, den Sie im Verhältnis von **ein bis zwei Teelöffeln** in einem Glas Wasser verrühren und schluckweise trinken können. Ebenso können Sie eine Apfelessig-Kompresse auf die geschwollenen Beine Ihres Kunden legen. Vermischen Sie hierzu eine Tasse naturtrüben Bio-Apfelessig mit einer Tasse Wasser. Tränken Sie mit dieser Lösung eine Kompresse, wringen Sie diese aus, umwickeln Sie die geschwollenen Füße damit und lassen Sie die Kompresse circa **zehn Minuten** einwirken. Die Anwendung kann mehrmals täglich wiederholt werden.

Flüssigkeit

In Apotheken oder Drogerien finden sich Kräutertees mit **entwässernder und harntreibender Wirkung**. Sie unterstützen dabei, die überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper abzutransportieren. Gleichzeitig aktivieren Sie den Lymphfluss. Setzen Sie hierbei auf Brennnessel-, Pfefferminz-, Birkenblätter- oder grünen Tee. Als Wirkstoffe mit entwässernder Wirkung eignen sich auch der Schachtelhalm, der Löwenzahn und der Wacholder sowie Ananas und Fenchel.
Besonderer Teetipp: Petersilientee. Hier reicht bereits ein Teelöffel getrocknete Petersilie. Diesen geben Sie in einen Topf und gießen ihn mit zwei Tassen Wasser auf. Lassen Sie den Tee circa zehn Minuten köcheln, sieben sie ihn ab und lassen Sie ihn fünf bis sieben Minuten zugedeckt stehen. Dann trinkt man diesen Tee zwei bis drei Mal täglich über einige Tage. Der Erfolg ist schnell spür- und sichtbar.
Neben Tees ist auch Wasser ein mögliches und gut wirksames Transportmittel, um Giftstoffe und Schlacken aus dem Körper zu transportieren. Trinken wir zu wenig, lagert sich Wasser in unserem Gewebe an. Die Empfehlung: täglich zwei bis drei Liter Wasser konsumieren, speziell im Sommer darf es auch etwas mehr sein.

Spezialtipp

Lein- und Koriandersamen helfen auch gegen Wassereinlagerungen.
Leinsamen haben eine entgiftende und entschlackende Wirkung, in Form von Öl oder auch als geschrotete Leinsaat. Ebenso kann Koriandersamen helfen, die Durchblutung zu fördern und zu entgiften. Mit Wasser vermischt, aufgekocht und abgesiebt lassen sich bestehende Beschwerden lindern.

Anregende Massagen

Eine Fußmassage gehört zu den besten Möglichkeiten gegen geschwollene Füße, wenn keine medizinischen Kontraindikationen bestehen. Sanfte Massagen mit den Händen oder auch einer Faszienrolle regen den Lymphfluss an und erleichtern den Abtransport der Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe. Sie verbessern die Durchblutung und wirken muskelentspannend. Bei geschwollenen Knöcheln und Beinen kann zum Beispiel auch eine Fußreflexzonenmassage hilfreich sein. Zusätzlich können auch **kühlende Gele oder Spezialcremes** – am besten aus dem Kühlschrank, dann hält der Kühleffekt länger – für eine Massage eingesetzt werden. Da ein festes Produkt, beispielsweise eine Schaumcreme, eher schneller in die Haut einzieht, als sie für eine Massage zur Verfügung stehen müsste, empfiehlt es sich, als Massagegleiter vorher ein neutrales Öl auf die Haut aufzutragen, das die Schaumcreme dann länger auf der Haut führt.

Special-Massage

Geben Sie Ihrer Kundin einen Spezialtipp und empfehlen Sie ihr eine **Senfölmassage**, **die wie folgt funktioniert:** Erwärmen Sie etwas Senföl und verteilen Sie es auf der betroffenen Körperstelle. Massieren Sie diese circa fünf Minuten nach oben Richtung Herz. Die Massage sollte sanft sein, sodass die oberflächlichen Lymphbahnen angeregt und Schwellungen besser beseitigt werden. Am effektivsten ist sie während oder nach einem Wechselbad.

Bittersalzfußbad

Bittersalz hilft schnell, Schwellungen zu reduzieren. Das im Bittersalz enthaltene **Magnesiumsulfat** kann leicht von der Haut absorbiert werden und hilft zudem, die Durchblutung zu verbessern und Schwellungen deutlich zu reduzieren. Zudem hilft es auch noch, **Fußgeruch zu reduzieren**. Hierzu wird circa 1/2 Tasse Bittersalz in eine Fußwanne mit lauwarmem Wasser gefüllt. Darin können dann die Füße **10 bis 15 Minuten** baden. Die Anwendung kann dreimal die Woche wiederholt werden. □

MEHR ERFAHREN – ONLINE GEHEN!

Exklusiv für Online-Abonnenten: Den Artikel „So fühlen sich Hände und Füße wohl" finden Sie auf unserer Internetseite www.beauty-forum.com unter dem Webcode 152728.

TIPP FÜR ZUHAUSE

Bewegung ist das A und O! Mangelnde Bewegung ist einer der **Hauptgründe** für das Entstehen von Ödemen. Deshalb empfehlen Sie Ihrem Kunden Sport – in Form von Joggen, Walken, Radfahren, Schwimmen. Gymnastik, Füße kreisen lassen, anheben oder im Stehen auf und ab wippen. Dies **regt den Lymphfluss an**. Auch Yoga und Pilates begleiten die Bewegungsprozesse optimal. Körperliche Aktivität trägt dazu bei, dass Wasser wieder aus dem Körper transportiert wird und die Schwellungen somit zurückgehen.

URSULA MARIA SCHNEIDER
Die Autorin ist Wellnessberaterin (IHK), Entspannungstrainerin und Inhaberin von „Drehpunkt Fuß". Sie bietet Ausbildungen für innovative Fußmassagetechniken an und entwickelt Konzepte für gesunde Schritte.