

# Wasser- einlagerungen

**GESCHWOLLENE BEINE, TEIL 1** – Gerade an den heißen Tagen klagen Kunden über geschwollene Beine. Denn bei Hitze erweitern sich die Gefäße, um die Körperwärme besser abgeben zu können. Doch oftmals ist es nicht allein die Temperatur, die dazu beiträgt, dass Beine und auch Füße anschwellen und Wassereinlagerungen entstehen.



Neben hohen Umgebungstemperaturen können auch Hormonumstellungen weitere Auslöser sein, durch die sich Wasser im Bindegewebe anlagert und sich Ödeme bilden. Die entsprechenden Körperpartien verdicken sich dabei zunächst allmählich zunehmend und mit der Schwellung geht oft auch eine Hautveränderung einher. **Die Haut bekommt einen leichten Glanz.** Ob es sich allerdings wirklich um ein Ödem oder vielleicht doch um etwas anders handelt, können Sie mit Ihren Kunden zusammen herausfinden, indem Sie einen kleinen Drucktest ma-



chen. Hierbei lassen Sie den Kunden einige Sekunden die betroffene Körperstelle mit dem Finger eindrücken und anschließend wieder loslassen. Bleibt danach eine Delle, können Sie mit Sicherheit sagen, dass eine Wassereinlagerung im Gewebe vorliegt. Übrigens können Wassereinlagerungen auch einen **genetischen Ursprung** haben.

### Ursachenfindung

Oft sind Kunden beunruhigt, gerade wenn sich dieses Phänomen erstmalig bei ihnen bemerkbar macht. Dann können auch Fragen aufkommen, die die Kunden von Ihnen beantwortet haben möchten. Die wichtigste ist sicherlich: Woher kommt das? Zunächst einmal ist abzuklären, ob es sich tatsächlich um ein Ödem handelt. Denn genauer betrachtet sind **Ödeme nicht mit Wasser gefüllt**, sondern mit einer Flüssigkeit aus dem Blutgefäß- oder Lymphsystem. Bei normaler Blutzirkulation wird das Blut entgegen der Schwerkraft von den Venen zum Herzen transportiert. Besteht eine Blockade im Blutfluss, wird das Blutplasma, dieses besteht zu **90 Prozent** aus Wasser, in das umliegende Gewebe gepresst – so entsteht die Schwellung. Dieser Flüssigkeitsstau kann auch beim Transport von Lymphflüssigkeit entstehen.

### Auslöser

In den meisten Fällen werden Ödeme durch **Bewegungsmangel** ausgelöst. Am häufigsten treten orthostatische Ödeme sowie Inaktivitätsödeme auf. Durch zu langes Stehen oder auch Sitzen kann sich das Blut stauen. Ist der Körper allerdings in Bewegung, wird auch der Blutkreislauf in Gang gebracht. Dann kann das Gewebewasser abtransportiert werden und es können sich keine Wassereinlagerungen bilden. Schwierig wird es besonders bei älteren Menschen oder denen die aufgrund einer Krankheit in ihrer Bewegung eingeschränkt sind. Häufig



### MEHR ERFAHREN – ONLINE GEHEN!

Exklusiv für Online-Abonnenten: Den Artikel „Fußbäder – Möglichkeiten und Wirkungen“ finden Sie auf unserer Internetseite [www.beauty-forum.com](http://www.beauty-forum.com) unter dem Webcode 125927.

sind Menschen im Rollstuhl von diesen Problemen betroffen. Neben Bewegungseinschränkungen sind aber häufig auch **Medikamente** die Ursache für Wassereinlagerungen. Hierzu zählen zum Beispiel Kortison, Antidepressiva und Betablocker. Diese machen die Blut- und Lymphgefäße durchlässiger. So kann Flüssigkeit ins umliegende Körpergewebe sickern. Was die Wenigsten wissen: Auch Insektenstiche, gerade im Sommer, gehören zu den häufigsten Auslösern für Wassereinlagerungen.

### Betroffene

Nicht nur Frauen, sondern auch viele Männer leiden an Wassereinlagerungen, wobei Frauen hier doch mehrheitlich betroffen sind. Der Grund hierfür liegt auf der Hand: Frauen haben ein **weicherer Bindegewebe** als Männer und unterliegen unterschiedlichen Hormonschwankungen (Menstruation, Schwangerschaft, Klimakterium). Aber auch Krankheiten, die vornehmlich häufiger Frauen als Männer betreffen, wie zum Beispiel die der Schilddrüse (Hashimoto-Thyreoiditis), können der Grund für Wassereinlagerungen sein. Letztendlich spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Ungesundes, einseitiges, unregelmäßiges und schnelles Essen kann ein zusätzlicher Auslöser sein.

### Warnhinweise

Oft verschwinden Wassereinlagerungen auch wieder, sobald wir uns regelmäßig bewegen. Sollte dieses jedoch nicht der Fall sein und auch Schmer-



## KRANKHEITSAUSLÖSER FÜR ÖDEME

### Verschiedene Erkrankungen können zu Ödemen führen, zum Beispiel:

- eine Schwäche des Herzens (Herzinsuffizienz),
- Blutgerinnsel oder Venenschwäche,
- Eiweißmangel,
- Nierenerkrankungen,
- Lebererkrankungen,
- Allergien,
- Lymphödem.

Man unterscheidet zwischen **einseitigen** und **beidseitigen** Schwellungen.

### Auslöser für einseitige Schwellungen sind:

- chronisch-venöse Insuffizienz (Störung der Durchblutung in den Gefäßen),
- Lymphödem (Lymphstau) und Störungen des Lymphabflusses,
- bakterielle Infektionen der Hautschichten (treten meistens einseitig auf)
- langes Sitzen oder langes Stehen,
- Allergien,
- Übergewicht.



**Entlastend:** Massagen regen den Lymphfluss an und erleichtern den Abtransport der Flüssigkeitsansammlung im Gewebe.

### Ursachen für beidseitige Schwellungen sind:

- Lipödem,
- Bewegungsmangel,
- Nierenschwäche,
- Herzschwäche,
- Erkrankungen der Leber,
- Diabeteserkrankungen,
- Schwankungen im hormonellen Haushalt (bei Frauen häufig in der Schwangerschaft, vor der Menstruation sowie in der Menopause)
- Störungen des Hormonhaushaltes infolge von Schilddrüsen- oder Nierenerkrankungen,
- Medikamente wie beispielsweise kortisonhaltige Präparate oder Hormonpräparate wie die Anti-Baby-Pille.

zen hinzukommen beziehungsweise zunehmen, sollten Sie Ihren Kunden empfehlen, sich in ärztliche Hände zu begeben. Denn hier kann zum Beispiel auch eine Organschwäche vorliegen, wie Leberzirrhose, venöse Insuffizienz (Venenschwäche) oder gar eine Venenthrombose. Sollte Ihre Kundin schwanger sein, sind unangenehme Wassereinlagerungen nicht selten. Das liegt daran, dass die **Schwangerschaftshormone** die Blutgefäße erweitern. Damit kann auch ein erhöhter Blutdruck einhergehen, wodurch mehr Flüssigkeit aus den Venen austreten kann.

### Entlastend

Geschwollenen Füßen und Beinen können Sie mit alten Hausrezepten begegnen. Beispielsweise mit einem Fußbad. Bewährt hat sich hierbei der Einsatz von **Natron als Badezusatz**. Denn Natron ist basisch und trägt zu

einer Entsäuerung über die Haut bei. Das kommt nicht nur den geschwollenen Füßen und Beinen, sondern dem ganzen Körper zugute. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Natron wirkt auch gegen Fußgeruch. Als Peeling angewendet verschafft es zudem eine glatte Haut.

Für ein Fußbad mit Natron lösen Sie einfach **drei bis fünf Esslöffel** Natron-Pulver in lauwarmem oder kaltem Wasser auf und baden die geschwollenen Füße Ihres Kunden in dieser Lösung.

**Alternativ** stellt die Industrie hier aber auch fertige basische Mischungen wie basisches Salz zur Verfügung. Hier wird der pH-Wert des Wassers erhöht. Der dadurch entstehende osmotische Effekt sorgt dafür, dass Säuren und Schlacken über die Hautporen förmlich herausgezogen werden. Ein basisches Fußbad unterstützt somit auch die Entgiftung. Das hilft Körper und Seele loszulassen, was nicht (mehr) zu uns gehört, abzugeben.

Trocknen Sie die Füße Ihres Kunden nach dem Fußbad sorgfältig ab und cremen Sie sie mit einer feuchtigkeitsspendenden Schaumcreme ein und geben Sie dem Kunden eine Kennlerngröße mit nach Hause. □



**Teil 2 zum Thema „Wassereinlagerungen und geschwollene Beine“ folgt in einer der nächsten Ausgaben.**



### URSULA MARIA SCHNEIDER

Sie ist Wellnessberaterin (IHK), Entspannungstrainerin und Inhaberin von „Drehpunkt Fuß“. Sie bietet Ausbildungen für innovative Fußmassagetechniken an und entwickelt Konzepte für gesunde Schritte.