



## **Geschwollene Füße in der Schwangerschaft**

*Wasser lass nach!*

(ddp direct) Dicke Beine und Füße in der Schwangerschaft sehen nicht schön aus und belasten die Betroffenen psychisch. Die Wassereinlagerungen sind meist hormonell bedingt und nicht gefährlich. Mit kleinen Tricks für den Alltag lassen sich die damit verbundenen Belastungen verringern.

\* Das nicht gerade nett klingende Wort Ödem kommt aus dem Griechischen und bedeutet "Schwellung oder Geschwulst". Dahinter verbirgt sich ein in den meisten Fällen eher harmloser Vorgang: Wassereinlagerungen im Gewebe, das normalerweise keine Flüssigkeit speichert. Ab einer bestimmten Menge beginnt die darüber liegende Haut zu spannen. Je stärker sich das Gewebe vollsaugt, desto heftiger können die Schwellungen ausfallen.

\* Dabei können Ödeme unterschiedliche Flüssigkeiten enthalten, wie etwa das hellgelbe Wasser der Lymphgefäße oder Bestandteile des Blutes, wenn feinste Blutgefäße in der Umgebung Flüssigkeit abgeben. Manche Frauen lagern vor allem im letzten Schwangerschaftsdrittel viel Flüssigkeit an Füßen und Beinen, aber auch an Händen und im Gesicht ein. Andere dagegen bleiben von diesen lästigen Beschwerden verschont.

\* Ausgelöst werden die Einlagerungen meist durch den in der Schwangerschaft veränderten Hormonhaushalt. Die Ödeme sind selten besorgniserregend, sondern verschwinden nach der Niederkunft schnell wieder von selbst. In einigen Fällen kann mit den Ödemen auch ein Anstieg des Blutdruckes erfolgen, was zu Schwangerschaftsstörungen führen könnte. Ein Gang zum Arzt ist hier auf jeden Fall nötig.

\* Langes Sitzen und Stehen sowie eng anliegende Kleidung oder drückende Schuhe können die Bildung von Ödemen weiter fördern. Das sind auch die ersten Ansatzpunkte, um Abhilfe zu schaffen. So helfen bequeme Kleidung, flache, weite Schuhe und regelmäßige Bewegung, zum Beispiel spazierengehen, Rad fahren oder schwimmen dabei, dass der Blutfluss nicht gestaut wird.

\* Empfohlen wird in diesem Zusammenhang auch, ausreichend zu trinken (zwei Liter am Tag). Allerdings gilt hier eine gewisse Vorsicht, da zum Beispiel manche Teesorten wie Himbeerblätter- oder harntreibender Brennnesseltee die Ödembildung eher fördern. Wasser, bestimmte Tees und Fruchtschorlen eignen sich dagegen gut.

\* Öfter einmal die Beine hochlegen oder ein warmes Bad wirken wohltuend. Füße und Beine mit einem Bein-Balsam einzumassieren, tut ebenfalls gut und fördert darüber hinaus die Durchblutung. Geeignet sind beispielsweise Präparate mit Hamamelis aus der Apotheke. Als Extrakt aus dem sogenannten virginischen Zauberstrauch enthält Hamamelis im Wesentlichen milde Gerbstoffe und ätherische Öle, welche die Gefäße kräftigen und eine belebende, adstringierende Pflegewirkung haben.

\* Es ist möglich, dass all diese Maßnahmen keine Linderung herbeiführen. Betroffene sollten dann mit ihrem Arzt über weitere Möglichkeiten sprechen. Dieser kann bei Bedarf Kompressionsstrümpfe verordnen. Denkbar sind Lymphdrainagen der Beine oder eine Akupunktur. Mit beiden Verfahren lassen sich Ödeme lindern.

Shortlink zu diesem Social Media Release:

<http://shortpr.com/99cgig>

Permanentlink zu diesem Social Media Release:

<http://www.themenportal.de/kosmetik/geschwollene-fuesse-in-der-schwangerschaft-77049>

=== Dicke Beine und Füße in der Schwangerschaft (Bild) ===

Dicke Beine und Füße in der Schwangerschaft sehen nicht schön aus und belasten die Betroffenen psychisch. Die Wassereinlagerungen sind meist hormonell bedingt und nicht gefährlich. Mit kleinen Tricks für den Alltag lassen sich die damit verbundenen Belastungen verringern.

Shortlink:

<http://shortpr.com/eeptpm>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/dicke-beine-und-fuesse-in-der-schwangerschaft>

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und Geräte zur Ausstattung von Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten.

## **Pressekontakt**

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Dirk Fischer  
Leimenrode 29  
60322 Frankfurt/Main

[fischer@dkcommunications.de](mailto:fischer@dkcommunications.de)

## **Firmenkontakt**

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Dirk Fischer

Leimenrode 29  
60322 Frankfurt/Main

[shortpr.com/99cgig](http://shortpr.com/99cgig)  
[fischer@dkcommunications.de](mailto:fischer@dkcommunications.de)

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und Geräte zur Ausstattung von Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten.

Anlage: Bild

