

# Wasser in den Beinen – Ödeme

17. April 2009 | Von [Annabelle F.](#)

Wassereinlagerungen können sich durch eine venöse Insuffizienz in den Beinen bilden. Bei schwachem Bindegewebe entstehen sogenannte Ödeme in den Beinen, die zu einer schmerzhaften Schwellung des Beins führen. Die Beine werden schwer, weshalb Gehbewegungen oder langes Stehen für die Betroffenen zur Qual werden.

## Ursachen von Ödemen in den Beinen

Wassereinlagerungen haben verschiedenen Ursachen, neben Veneninsuffizienz und schwachem Bindegewebe können Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) oder eine Herzschwäche ebenfalls zu solchen [Krankheitserscheinungen](#) führen.

Bei Ödemen kommt es zu Wasseransammlungen im Bindegewebe, bzw. im Zwischengewebe. Die Flüssigkeit, die durch eingeschränkte Abflussmöglichkeiten, Veränderung der Blutchemie oder durchlässige Gefäßwände austritt, sammelt sich im Bindegewebe. Etwa durch Nierenversagen, Leberzirrhose, bestimmte Medikamente oder Thrombosen treten solche Ödeme in den unteren Extremitäten auf.

Auch bei einer Schwangerschaft besteht ein erhöhtes Risiko für Ödeme. Das vermehrte Gewicht und die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit führt ähnlich wie Übergewicht zu einem höheren Thromboserisiko, besonders bei langen Spaziergängen oder langen stehenden Tätigkeiten sammelt sich die Flüssigkeit in den Beinen. Neben genannten Gründen können [Ödeme](#) auch als Folge von Allergien entstehen oder aber ein Anzeichen für mangelnde Durchblutung sein.

## Erste Anzeichen von Wasseransammlungen in den Beinen

Erste Symptome für Ödeme sind etwa eine Schwellung der Knöchel, schwere Beine und ein Druckgefühl in den Waden. Da diese Symptome auch bei Thrombosen auftreten können, sollte ein Arzt eine Venenuntersuchung (Doppler-Sonogramm) durchführen.

Später können auch Hautveränderungen (Pergamenthaut) und das sogenannte „offene Bein“ zu den Wassereinlagerungen hinzukommen, das durch mangelnde Durchblutung der Haut zustande kommt. Auch eine Verminderung der Harnmenge ist in vielen Fällen zu beobachten.

## **Therapie bei Ödemen:**

**In einigen Fällen hat sich die Lymphdrainage bewährt, bei der die Lymphbahnen manuell stimuliert werden. Oft werden auch entwässernde Medikamente (Diuretika) oder Tees verschrieben, die zu einer Umverteilung bzw. Ausscheidung der Flüssigkeit führen sollen.**

**Weiter werden in den meisten Fällen Kompressionsstrümpfe verordnet, die den Venendruck und damit auch den Flüssigkeitsdruck in den Waden durch Gegendruck ausgleichen. Wenn Ödeme in Begleitung von Krampfadern auftreten, werden oftmals Heparin-Präparate wie Salben oder Ähnliches verschrieben, die das Blut verdünnen und somit den Venenfluss begünstigen.**

## **Wassereinlagerungen vorbeugen**

**Sollte man unter schnell ermüdenden Beinen leiden, empfiehlt es sich diese abends hoch zu lagern. Wechselwarme Duschen oder Kneipp-Kuren können die Durchblutung in den Beinen verbessern und somit das Auftreten der Ödeme verhindern. Auch regelmäßige Fußbäder haben einen solchen Effekt.**

**Das regelmäßige Einreiben mit Extrakten und Salben von rotem Weinlaub, Steinklee oder Rosskastanie sollen zu einer leichten Verbesserung der Beinödeme geführt haben.**

**Gefunden: am 05.08.2013**

**19:02**

**Quelle: <http://gesundheit.germanblogs.de>**