

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

Wasseransammlungen im Körper werden medizinisch als Ödeme bezeichnet. Der Begriff Ödem leitet sich vom griechischen Wort *oidema* ab, was übersetzt soviel wie Schwellung oder Geschwulst bedeutet. Und in der Tat verbirgt sich hinter einem Ödem eine deutlich sichtbare Schwellung, die durch Wasser in Gewebereichen entsteht, die normalerweise keine Flüssigkeit speichern. Ab einer gewissen Flüssigkeitsmenge beginnt die darüber liegende Haut zu spannen. Je stärker sich das Gewebe vollsaugt, umso ausgeprägter können die Schwellungen sein.

Grundsätzlich können Ödeme lokal begrenzt oder über den ganzen Körper verteilt auftreten und ganz unterschiedliche Ursachen haben. Oft treten sie bei schweren Erkrankungen auf, etwa bei Herzinsuffizienz, Leberzirrhose und venösen Thrombosen, aber beispielsweise auch bei Allergien. Auch zahlreiche Arzneimittel können Ödembildung als Nebenwirkung haben, etwa Kalziumantagonisten, Glukokortikoide und Antidepressiva. Vor diesem Hintergrund versteht sich, dass die Ödembildung in der Regel eine ernsthafte Angelegenheit ist, die umgehend einen Arztbesuch erfordert.

Typisch Schwangerschaft „Normal“ ist es hingegen, dass es in der Schwangerschaft zu Wassereinlagerungen im Gewebe kommt, sehr oft treten die Ödeme im letzten Trime-

zent aller Schwangeren zu schaffen. Oft sind die damit verbundenen Schwellungen an den Beinen, Füßen und Händen lokalisiert. Typische Symptome und Beschwerden sind

»Bei werdenden Müttern erhöht sich das Blutvolumen und auch der Wasseranteil im Körper steigt.«

non auf. Nach Angaben des Internetportals www.frauenaerzte-im-netz.de, herausgegeben vom Berufsverband der Frauenärzte, machen Flüssigkeitseinlagerungen etwa 80 Pro-

geschwollene Knöchel und Beine, die das Laufen beschwerlich machen, dicke Füße, denen es selbst in den bequemsten Turnschuhen zu eng ist, sowie geschwollene Finger, an denen

sich Ringe keinen Millimeter mehr drehen lassen. Die Ödeme können unterschiedliche Flüssigkeiten enthalten, etwa das hellgelbe Wasser der Lymphgefäße oder Bestandteile des Blutes, wenn feinste Blutgefäße in der Umgebung Flüssigkeit abgeben. Ausgelöst werden die Einlagerungen durch körperliche und hormonelle Veränderungen, die eine Schwangerschaft natürlicherweise begleiten: So erhöht sich bei werdenden Müttern das Blutvolumen und auch der Wasseranteil im Körper steigt. Dadurch müssen die Venen ohnehin verstärkt arbeiten. Gleichzeitig werden die Gefäße durchlässiger, so dass mehr Flüssigkeit ins umliegende Gewebe austreten kann. Wird der Babybauch im Schwangerschaftsverlauf immer



Viele Schwangere leiden unter **Wassereinlagerungen**. Obwohl diese meist vorübergehend und harmlos sind, können die werdenden Mütter einiges dagegen tun.

können – wenn der Frauenarzt oder die Hebamme nichts anderes raten – schon durch einfache Maßnahmen gelindert werden. Das A und O gegen dicke Füße und Beine ist ein ausreichendes Maß an Bewegung. Denn sie sorgt dafür, dass gestaute Flüssigkeit aus dem Gewebe abtransportiert wird. Gut für Schwangere ist es beispielsweise, täglich spazieren zu gehen und moderaten Ausdauer-

Schwere Beine & dicke Füße

größer, drückt er auf das Becken und die untere Hohlvene, wodurch der Blutrückfluss aus der unteren Körperhälfte nochmals erschwert wird. Klassischerweise verstärkt sich das Problem bei Wärme – etwa in den Sommermonaten oder in der Sauna. Denn bei Wärme weiten sich die Blutgefäße, so dass sich Blut und Gewebswasser in den Beinen stauen können. Ein schwaches Bindegewebe und eine Venenschwäche können die Problematik verstärken.

Abgesehen von ihrem wenig schmeichelhaften Aussehen sind Ödeme in der Schwangerschaft selten besorgniserregend. Und nach der Geburt verschwinden die lästigen Schwellungen dann auch wieder von selbst. Doch, Vorsicht: Nicht auf die leichte

Schulter genommen werden dürfen Ödeme in der Schwangerschaft dann, wenn es gleichzeitig zu Bluthochdruck (Hypertonie) und einer erhöhten Ausscheidung von Eiweiß über den Urin (Proteinurie) kommt. Diese Beschwerden sind Leitsymptome einer Präeklampsie, die bedrohliche Komplikationen mit sich bringen und die Gesundheit von Mutter und Kind gefährden kann. Um vorzubeugen und der Präeklampsie frühzeitig auf die Schliche zu kommen, werden Schwangere in der Arztpraxis engmaschig untersucht.

Aktiv gegen Schwellungen Bei einem Großteil der werdenden Mütter sind Wassereinlagerungen zum Glück jedoch harmloser Natur und

ersport zu treiben. Günstige Sportarten sind unter anderem Radfahren, Schwimmen, Wandern und Nordic Walking. Ratsam ist es auch, die Muskelpumpe der Waden im Sitzen zu aktivieren. Denn sind die Muskeln in Bewegung, wird der venöse Blutrückfluss unterstützt. Raten Sie zu Ödembildung neigenden schwangeren Kundinnen beispielsweise, während des Sitzens folgende kleine Fußübungen zu machen:

- ▶ Die Fersen in den Boden stemmen, die Fußspitzen dabei leicht anziehen. Und dann umgekehrt: Die Fußspitzen aufstellen und die Fersen hochziehen.
- ▶ Die Füße kreisen lassen, erst in die eine, dann in die andere Richtung.

Während Bewegung Balsam für die Beine ist, können langes Sitzen und Stehen die Bildung von Ödemen weiter begünstigen. Gleiches gilt für eng anliegende Kleidung und ▶

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► drückende Schuhe. Abhilfe schaffen bequeme, leichte, weite Mode und ebenfalls bequeme, flache, gut sitzende Schuhe. Und zwischen-durch gilt: Immer mal wieder die Beine und Füße hochlegen, um die Venen zu entlasten!

Bloß keine Diät Früher wurde schwangeren Frauen häufig geraten, sich salzarm zu ernähren, um Ödemen entgegenzuwirken. Doch heute weiß man, dass diese Maßnahme grundlegend falsch ist. Vielmehr ist eine ausreichende Salzzufuhr erforderlich, um den Blutfluss zu fördern. Außerdem birgt salzarme Kost möglicherweise die Gefahr einer unzureichenden Versorgung von Mutter und Kind mit dem Spurenelement Jod. Auch die Flüssigkeitszufuhr darf keinesfalls reduziert werden. Flüssigkeitsmangel führt zu einer Verdickung des Blutes, was Wassereinlagerungen im umliegenden Gewebe erst recht Vorschub leistet. Grundsätzlich ist es in der Schwangerschaft wichtig, viel zu trinken – insbesondere haben sich Mineralwasser, Fruchtsaftchorlen und zahlreiche Früchte- und Kräutertees als gesunde Durstlöcher bewährt. Abraten muss das Apothekenteam jedoch auf jeden Fall von der Selbstmedikation mit entwässernden Arzneitees. Sie sind in der Schwangerschaft tabu!

Balsam für die Beine Ein nützlicher Rat aus der Apotheke ist es hingegen, geschwollene Füße und Beine mit einem hochwertigen Beinbalsam einzumassieren – denn das kräftigt die Venen, lindert Beinbeschwerden während der Schwangerschaft und fördert darüber hinaus die Durchblutung. Geeignet sind beispielsweise Präparate mit Hamamelis aus Ihrem Apothekensortiment (z. B. GEHWOL® Bein-Balsam). Hamamelisextrakt enthält im Wesentlichen milde Gerbstoffe und ätherische Öle, die die Gefäße kräftigen und eine belebende, adstringierende Pflegewirkung haben. Neben Hamamelis stecken im nicht-fettenden GEH-

WOL® Bein-Balsam viele weitere wertvolle Pflegesubstanzen: So etwa das in der Rosskastanie und dem Beinwell vorkommende Allantoin, das die Haut glättet und die Zellregeneration beschleunigt, der hautberuhigende Kamillenwirkstoff Bisabolol, sowie Menthol und Panthenol. Empfehlen Sie schwangeren Kundinnen, Beine und Füße regelmäßig sanft mit Bein-Balsam zu verwöhnen und anschließend zur Entspannung eine Zeitlang hochzulegen.

DO'S AND DONT'S

Für geschwollene Beine in der Schwangerschaft sind

... gut:

- + Wechselduschen und Wasser-treten
- + Beine hochlegen
- + viel Bewegung
- + ausgewogene Ernährung
- + ausreichende Trinkmenge
- + sanfte Massagen (z. B. mit GEHWOL® Bein-Balsam)

... schlecht:

- + langes Stehen und Sitzen
- + lenge Kleidung und Schuhe

... verboten:

- + salzarme Ernährung
- + Flüssigkeitsreduktion
- + entwässernde Arzneitees und andere Diuretika

Wichtig: Allein durch einen „beinfreundlichen“ Alltag lassen sich Wassereinlagerungen in den Füßen und Beinen oft reduzieren. Führen allein diese Maßnahmen nicht zum gewünschten Erfolg, sollten Schwangere mit dem Gynäkologen weitere Therapieoptionen besprechen. Bei ausgeprägten Beschwerden wird er eventuell Kompressionsstrümpfe verordnen. Auch Akupunktur kann, so Frauenarzt oder Hebamme dazu raten, Ödeme lindern.

„Zaubernuss“ zeigt Wirkung Explosionsartig öffnen sich die Blütenblätter der Virginischen Zaubernuss. Nach der Reifung werden die Samen bis zu zehn Meter weit herausgeschleudert. So verbreitet sich Hamamelis, eine schon seit langer Zeit von den Indianern genutzte Heilpflanze. Hamamelis virginiana, so ihre wissenschaftliche Bezeichnung, besitzt im Volksmund viele weitere Namen, unter anderem wird sie Amerikanische Zaubernuss, Hexenhasel, Hopfenhainbuche und Wünschelrute genannt. Sie gehört zur Familie der Zaubernussgewächse (Hamamelidaceae). Als Nutz- und Heilpflanze werden vor allem die Rinde und die Blätter verarbeitet. So lässt sich daraus beispielsweise Tee gegen Durchfall und andere Schleimhautentzündungen des Verdauungstraktes gewinnen. In Europa ist Hamamelis noch nicht so lange bekannt. Doch mittlerweile ist durch wissenschaftliche Studien vor allem die adstringierende Wirkung der Heilpflanze belegt, weshalb sie auch ein geschätzter Inhaltsstoff hochwertiger Kosmetika ist. Auch in der Medizin, vor allem zur Wundbehandlung, werden die Wirkstoffe der Pflanze eingesetzt. Hamamelisextrakt enthält insbesondere milde Gerbstoffe und ätherische Öle, die ein Zusammenziehen der Poren bewirken und somit die obersten Gewebsschichten der Haut straffen. Die Zellmembranen der Haut werden abgedichtet, was für die Kräftigung der Haut von großer Bedeutung ist. Gleichzeitig fördert Hamamelis die Bildung von reizmildernden, entzündungshemmenden Substanzen in der Haut. Auch juckende Hautreaktionen, etwa nach einem Insektenstich, lassen sich durch Hamamelisextrakt mildern. Durch den positiven Einfluss auf die Blutzirkulation kräftigt die heilkräftige „Zaubernuss“ die Venenfunktion, erfrischt und belebt schwere Beine – und das auch in der Schwangerschaft. ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin

FIT FÜR DIE BERATUNG

Liebe PTA, mit unseren Beiträgen, die wir im August, September und Oktober gemeinsam mit dem langjährigen Apothekenpartner Gehwol veröffentlichen, knüpfen wir an unsere Fußpflegereihe aus den letzten Jahren an. Die Serie soll wichtige Anwendungsbereiche für Fußpflegeprodukte erläutern. Indem ganzheitliches Wohlbefinden zunehmend in den Fokus Ihrer Kunden rückt, gewinnt dieses Sortiment zunehmend an Bedeutung – und mit ihm Ihre Beratung zur bedarfsgerechten häuslichen Fußpflege mit qualitativ hochwertigen Gesundheitsprodukten.

Die Redaktion

Lesen Sie im Heft den Artikel „Schwere Beine“ ab Seite 68, notieren Sie die richtigen Antworten und schicken diese per Post, Fax oder via E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Stichwort

»Fit für die Beratung – Schwere Beine«

Postfach 11 80 · 65837 Sulzbach (Taunus)

Fax: 0 61 96/76 67-269

E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Absender, Apothekenanschrift und Berufsbezeichnung bitte nicht vergessen!

Das sind unsere Fragen im Oktober:

1. Ödeme während der Schwangerschaft gehören zu den Leitsymptomen einer ...

- A** Proteinurie.
- B** Hypertonie.
- C** Präeklampsie.

2. Eine salzarme Ernährung während der Schwangerschaft birgt das Risiko einer unzureichenden Versorgung von Mutter und Kind mit ...

- A** Jod und Folsäure.
- B** Kalzium und Magnesium.
- C** Vitamin A und Beta-Carotin.

3. Wie wird der Wirkstoff Hamamelis noch genannt?

- A** Kalifornische Zaubernuss
- B** Virginische Zaubernuss
- C** Hawaianische Zaubernuss

Einsendeschluss ist der 31.10.2013

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Eduard Gerlach GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversandes an die Eduard Gerlach GmbH weitergegeben wird.

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Folgende Preise stellt unser Aktionspartner zur Verfügung:

1.Preis

Herbstzeit ist Lesezeit: Wenn draußen die Blätter fallen und der Nebel in dicken Schwaden vor dem Fenster hängt, dann beginnt die gemütliche Jahreszeit. Nichts ist schöner als ein entspannender Lesenachmittag auf dem Sofa mit dem neusten Bestseller. Blättern war gestern – E-Book-Reader sind die neuen Stars am Lesehimmel. Der neue Kindle Fire HD bietet weit mehr als nur Lesegenuss. Musik hören, Videos schauen, im Internet surfen oder mit der besten Freundin chatten – mit dem neuen Tablet kein Problem mehr. Das fortschrittliche 7-Zoll-Tablet beeindruckt mit HD-Display, schnellem WLAN und exklusivem Dolby-Sound. Elf Stunden Akkulaufzeit sowie 16 GB Speicherplatz bieten die Grundlage für lange Leseabende. Schwere Bücherstapel gehören der Vergangenheit an.



2. bis 10.Preis



Ob daheim oder auf Reisen – die sechsteiligen Gewinnsets von GEHWOL® sorgen für schöne und gepflegte Füße. Im Wärme-Balsam vermitteln Extrakte aus Algen, Paprika, Ingwer, ätherische Öle aus Rosmarin und Lavendel sowie belebender Kampfer ein angenehmes Wärmegefühl und wirken durchblutungsanregend. Trockene Haut wird mit GEHWOL med.® Lipidro Creme intensiv gepflegt. Harnstoff, Glycerin, Sanddorn- und Avocadoöl und ein belebender Algenextrakt bringen die Haut in ihr natürliches Gleichgewicht. Soft und smooth wird es mit dem neuen GEHWOL® Softening-Balsam. An rauen Herbst- und Winterabenden verzaubern Milch und Honig gemeinsam mit edlem Perlmutt aus dem gleichnamigen GEHWOL®-Peeling kältegeplagte Füße mit einem herrlich duftenden Spa-Erlebnis zu Hause. Dazu passt auch das kuschelige Fußbadetuch. Und unterwegs genießen Liebhaber samtweicher Füße ihre Pflege einfach mit einem regenerierenden Fußspray.

DIE PTA IN DER APOTHEKE und GEHWOL® freuen sich auf Ihre Teilnahme.

PTA 
DIE PTA IN DER APOTHEKE

 **GEHWOL®**
Alles für das Wohl der Füße.