

Ödeme in der Schwangerschaft

# Durchblutung fördern

**In der Schwangerschaft bilden sich häufig Ödeme, da der Flüssigkeitshaushalt ins Ungleichgewicht gerät. Solche Wassereinlagerungen sind in den meisten Fällen harmlos, können die Betroffenen aber psychisch belasten. Das Bindegewebe der Frau wird ebenso strapaziert wie die Funktionen des Stütz- und Bewegungsapparates beeinträchtigt.**

Ödeme entstehen durch eine Änderung der Flüssigkeitsbewegungen zwischen den Kapillargefäßen und dem Interstitium, dem Raum zwischen Organen, Gewebe und Zellen. Dies ist möglich, wenn sich die entgegenwirkenden Druckverhältnisse im interstitiellen Raum und den Kapillaren verändern, die sich im Normalzustand im Gleichgewicht befinden. Ausgelöst werden die Einlagerungen durch die verstärkte Herzfähigkeit. Durch rund 20 Prozent mehr Blutvolumen arbeitet das Herz mehr. Die Druckverhältnisse in den Zellen verändern sich. Hinzu kommt, dass in der Schwangerschaft verstärkt Hormone ausgeschüttet werden. So lockern Progesteron, Östrogen und Relaxin das Gewebe auf und stellen die Gefäße weit. Das zunehmende Gewicht belastet das Venensystem zusätzlich.

Die Ödeme sind – abgesehen von ihrem oft wenig schmeichelhaften Aussehen – selten besorgniserregend, sondern bilden sich nach der Niederkunft schnell wieder von selbst zurück. Chronische Ödeme können hingegen dauerhafte Veränderungen des Gewebes verursachen, zum Beispiel Hyperkeratose, Hyperpigmentierung oder ein Geschwür (Ulzeration). In Verbindung mit einem gestiegenen Blutdruck sowie Eiweißausscheidungen über den Urin kann es zu Schwindel und Kopfschmerzen, einer Präeklampsie, auch Schwangerschaftsvergiftung genannt, Benommenheit, Sehstörungen wie Augenflimmern sowie Übelkeit und

Erbrechenn kommen. Fußprofis sollten bei diesen und unklaren Befunden ihre Patienten auf jeden Fall zum Arzt schicken.

**Viel trinken und lockere Kleidung**

Früher haben viele Betroffene auf eigene Faust eine salzarme Diät gemacht, um Wassereinlagerungen zu verhindern. Doch Salzverzicht für Schwangere empfehlen Experten heute nicht mehr, da dies etwa Jod- und Folsäuremangel bewirken kann. Langes Sitzen und Stehen sowie eng anliegende Kleidung oder drückende Schuhe können die Bildung von Ödemen fördern.

Das sind auch die ersten Ansatzpunkte, um Abhilfe zu schaffen. So helfen bequeme Kleidung, flache, weite Schuhe und regelmäßige Bewegung, zum Beispiel Radfahren, Spazierengehen oder Schwimmen dabei, dass der Blutfluss nicht gestaut wird. In diesem Zusammenhang wird empfohlen, ausreichend zu trinken (zwei Liter am Tag). Allerdings gilt hier eine gewisse Vorsicht, da zum Beispiel manche Teesorten wie etwa Himbeerblätter- oder harntreibender Brennnesseltee die Ödembildung eher fördern. Wasser, viele Tees und Fruchtschorlen eignen sich dagegen gut.

**Durchblutung fördern**

Öfter einmal die Beine hochlegen oder ein warmes Bad wirken wohltuend. Für ein Fußbad bietet sich etwa

**Rosmarin in Cremes in der Schwangerschaft?**

In den Medien finden sich Berichte, dass ätherische Öle und besonders Rosmarin für Schwangere gefährlich sein könnten, da diese Wehen fördern würden. Vor allem Rosmarinöl rege die Aktivität der Gebärmutter an. Allerdings braucht es für solche Wirkungen hohe Konzentrationen, die systemisch aufgenommen werden. Auch ein wissenschaftlicher Beleg fehlt bislang. Bei der äußerlichen Anwendung durch Cremes wirken ätherische Öle in der Schwangerschaft hingegen wohltuend. Massagen etwa mit einer Mischung aus Zitronenöl, Mandelöl und Rosmarin können Spannungsgefühle lösen und halten die Haut schön geschmeidig.

das GEHWOL FUSSKRAFT Kräuterbad an, um die Durchblutung und den Abtransport von zu viel Flüssigkeit zu unterstützen. Ähnlich wirkt das leichte Einmassieren der neuen GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Lotion. Der enthaltene Rotalgenextrakt regt die Durchblutung an und strafft die Haut. GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Peeling massiert sanft und aktiviert die Durchblutung durch enthaltene Jojobawachskügelchen.

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



fotolia | contrastwerkstatt

*In der Schwangerschaft kann es zu Einlagerungen von Wasser in Füßen und Beinen kommen – meist ungefährlich.*