



Foto: AdobeStock

Geschwollene Beine: Woher kommen Ödeme?

Stand: 22.07.2021

Wassereinlagerungen in den Beinen sind nicht immer harmlos: Häufige Ursachen für Ödeme sind Erkrankungen des Herzens, der Venen und der Nieren. Bei Thrombose-Verdacht sollte sofort ein Arzt konsultiert werden.

Dass Beine und Füße anschwellen, klingt erst mal gar nicht so schlimm. Gerade im Sommer leiden sehr viele Menschen nach einem langen Tag unter "dicken Füßen". Aber die Schwellungen können auch ernste Ursachen haben - vor allem wenn sie plötzlich, einseitig oder über längere Zeit auftreten.

Ursache Herz: Gestörte Pumpfunktion

Bei einer gestörten Pumpfunktion des Herzens wird das Blut in den Gefäßen nicht mehr ausreichend weiterbefördert. Es kommt zu einem Rückstau in den Blutgefäßen, der bis in die kleinen Gefäße in Beinen und Füßen reichen kann. Durch den erhöhten Druck in den Gefäßen tritt Flüssigkeit ins umliegende Gewebe aus und führt dort zu Wassereinlagerungen (Ödemen).

Bei Menschen mit einer Herzschwäche sind geschwollene Beine deutliche Zeichen dafür, dass die Medikamente nicht richtig wirken oder sich die

Pumpfunktion des Herzens weiter verschlechtert hat. Neben Medikamenten gegen die Herzschwäche hilft vor allem viel Bewegung gegen die Schwellungen der Beine. Deshalb spielt Sport in der Reha eine ganz zentrale Rolle.

Ursache Venen: Bei Thrombose-Verdacht sofort zum Arzt

Ist nur ein Bein dick angeschwollen und kommen dazu noch plötzlich auftretende Schmerzen, vielleicht auch auffällige Hautrötungen, sind das typische Zeichen einer Thrombose. Dabei ist ein Gefäß im Bein durch ein Blutgerinnsel verstopft, das den Blutstrom akut behindert. So kommt es zu einem Rückstau und einer Schwellung des betroffenen Beines.

Bei einer Thrombose ist eine rasche Behandlung erforderlich, damit sich nicht ein Teil des Gerinnsels löst, in die Lunge geschwemmt wird und dort eine lebensgefährliche Lungenembolie auslöst. Ein besonders hohes Thrombose-Risiko haben Menschen mit Krampfadern.

Ursache Nieren: Schäumender Urin ist Warnzeichen

Auch bei Nierenerkrankungen gehören geschwollene Beine zu den typischen Beschwerden. Vor allem, wenn dazu auch noch ein schäumender Urin auftritt, deuten sie auf ein sogenanntes nephrotisches Syndrom hin. Bei dieser Nierenkrankheit ist der Eiweißfilter in den Nieren defekt und es werden übermäßige Mengen an Eiweiß über den Urin ausgeschieden. Zudem sammelt sich sehr viel Flüssigkeit im Körper an - vor allem in Beinen und Füßen, aber auch in anderen Bereichen. Ursache des nephrotischen Syndroms sind meist Entzündungsreaktionen aufgrund einer Autoimmunerkrankung wie Rheuma.

Ursache Übergewicht: Lymphödeme bergen weiteres Risiko

Bei Menschen mit deutlichem Übergewicht drückt das Fett im Bauch auf die große Hohlvene und behindert so den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Außerdem können Fettzellen überall im Körper zu Stauungsproblemen und Austritt von Wasser ins Gewebe führen. Das wiederum kann das Lymphsystem überfordern. Aus diesem Grund haben übergewichtige Menschen häufig Lymphödeme, die unbehandelt sogar zu offenen Beinen führen können.

Betroffene sollten alles tun, um ihre überflüssigen Pfunde abzubauen. Da das den Wenigsten alleine gelingt, kann die Hilfe eines Ernährungsmediziners sehr hilfreich sein, der abgestimmt auf die individuelle gesundheitliche und soziale Situation eine Strategie zur

nachhaltigen Gewichtsreduktion empfehlen kann.

Ursache Wärme: Körper reguliert Temperatur

Treten geschwollene Beine nur im Sommer nach einem langen Tag auf, kann das auch eine ganz harmlose Ursache haben: Der Körper versucht, seine Temperatur konstant zu halten. Dazu stellt er die Blutgefäße weit, wenn es draußen heiß ist. Weil das Blut förmlich in den Gefäßen steht, können bei Hitze Beine und Hände leicht anschwellen.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Geschwollene-Beine-Was-sind-die-Ursachen-fuer-Oedeme,beine160.html>