



GESCHWOLLENE BEINE

POLYPORUS
VITALPILZ

Bei heißem Wetter, langem Sitzen oder Stehen kann jeder einmal davon betroffen sein: Stau in den Beinen. Heimische und asiatische Natursubstanzen helfen hier oft besser als alles andere!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Beinschwellungen durch den Rückstau von Körperflüssigkeiten werden umgangssprachlich als „Wasser in den Beinen“ bezeichnet. Wenn nicht gerade eine Fehlfunktion von Herz oder Niere vorliegen, eine Schwangerschaft oder eine Unterfunktion der Schilddrüse, dann kann man sich meist selbst helfen. Gerade im Sommer ist es oft die Hitze, die zu Wassereinlagerungen führt. Dabei tritt Wasser aus dem Lymph- oder Blutsystem aus und sammelt sich in anderen Bereichen des Körpers an, wie in den Füßen, Knöcheln und Waden oder in den Fingern.

LÖWENZAHN UND BRENNNESSEL

Die entwässernde Wirkung von *Löwenzahnwurzel* oder *Brennnessel* ist in unseren Breiten seit Jahrhunderten bewährt. Der *Löwenzahn* wirkt aufgrund seiner Bitterstoffe und seines hohen Kaliumgehalts harntreibend und er entwässert ohne Kaliumverlust. Medikamente zur Entwässerung schwemmen hingegen Mineralstoffe aus, was sich letztlich negativ auf Herz und Kreislauf auswirken kann. Wie der *Löwenzahn* entwässert auch die *Brennnessel* ohne Kaliumverlust und hilft oft schon über Nacht bei Ödemen.

Der bewährte Pilz aus der Traditionellen Chinesischen Medizin wirkt lymphanregend und lymphreinigend. Er bringt das Lymphsystem bei Staus wieder in Fluss und entwässert zugleich. Er belastet den Kaliumspiegel ebenfalls nicht. Seine Wirkung bei Ödemen ist hauptsächlich auf den Inhaltsstoff Ergon zurückzuführen, der die Wiederaufnahme von Natrium und die Ausscheidung von Kalium hemmt, wodurch es zu erhöhter Wasser-, Natrium- und Chlorausscheidung kommt. Die entwässernde Wirkung des *Polyporus* wird in der TCM außerdem zur Entlastung des Herzens eingesetzt, bei Lungenemphysem und -ödem sowie sogar bei Herz- und Niereninsuffizienz.

AURICULARIA VITAL- PILZ UND GRAPEFRUIT- KERNEXTRAKT

Wenn Venenschwäche die Ursache für Ödeme ist, wirken diese beiden Natursubstanzen besonders gut, wenn auch nicht schnell, denn es braucht seine Zeit, bis sich schwache Venen regenerieren. Der *Auricularia* verdünnt das Blut und macht es besser fließfähig, der *Grapefruitkernextrakt* dichtet die Gefäßwände ab und stärkt sie. Allerdings sollte man keine Blutverdünner zum *Auricularia* dazu nehmen und zu *Grapefruitkernextrakt* am besten gar keine Medikamente, da deren Abbau durch das Bioflavonoid Naringin beeinflusst werden könnte.

ROTKLEE MIT YAMS

Durch pflanzenhormonelle Wirkung gleichen der *Rotklee* und die *Yamswurzel* bei prämenstruellen Beschwerden aus, zu denen auch Wassereinlagerungen zählen. ✂

> WAS AUCH NOCH HILFT ...

7 Tipps gegen geschwollene Beine

Beine hochlagern und kühlen

Werden die Beine hochgelegt, geht die Schwellung oft innerhalb relativ kurzer Zeit zurück. Auch kühlen hilft, etwa mit einem Eisbeutel.

Salz und Zucker reduzieren

Natrium im Salz bindet Wasser, aber auch Zucker kann zu Wassereinlagerungen beitragen. Meersalz enthält weniger Natrium, dafür mehr Kalium und ist daher besser geeignet – fünf Gramm Salz pro Tag sollte man aber generell nicht überschreiten.

Trockenbürsten

Es wirkt ähnlich wie eine Lymphdrainage, bei der durch eine sanfte Massage der Rückfluss der angestauten Lymphflüssigkeit angeregt wird. Dazu braucht man eine weiche Naturborstenbürste. Man bürstet 15 bis 20 Minuten immer in Richtung zum Herzen hin.

Wechselduschen

Kaltes Wasser lässt die Gefäße zusammenziehen, warmes Wasser erweitert sie wieder – pures Training für die Gefäße! Die überschüssige Flüssigkeit wird schneller abtransportiert.

Wasser trinken

Wassermangel führt zu Wassereinlagerungen, da der Körper für sämtliche Prozesse Flüssigkeit benötigt, vor allem, wenn es heiß ist. Daher immer eine Flasche Wasser mitführen, damit man nicht tagsüber auf das Trinken vergisst. Achtung: Wer Stress hat, braucht noch mehr Wasser, vergisst durch den Stress aber leichter darauf!

Regelmäßige Bewegung

Schnelles Gehen, Schnurspringen oder Trampolin hüpfen helfen dem Lymphsystem in Schwung zu kommen. Wem das zu anstrengend ist: Auf die Zehen stellen und Fuß wieder absenken, öfter am Tag zehnmal wiederholen.

Die richtigen Schuhe

Eher flache, nicht zu enge Schuhe wählen, in denen dem Fuß nicht zu heiß wird, leichte Sandalen oder Ballerinas beispielsweise. So oft wie möglich auch barfuß gehen!