

Unschöne *Schwellungen*

BEHANDLUNGSTIPPS – Geschwollene Füße und Beine stellen nicht nur im Sommer ein Problem dar. Häufig sind Menschen betroffen, die von Berufs wegen lange stehen oder sitzen müssen. Doch wie kommt es zu diesen Schwellungen und wie lassen sie sich schnellstmöglich behandeln?





Wichtig: das richtige Schuhwerk. Zu enge Schuhe stören zusätzlich die Durchblutung.

Ein Grund für geschwollene Beine und Füße ist offensichtlich: Durch die Erdanziehung sammelt sich das Blut leichter in den unteren Extremitäten, also in den Füßen und Unterschenkeln. Und beim statischen Herumstehen oder -sitzen hat die Gravitation noch leichteres Spiel. Außerdem ist der Kreislauf durch die mangelnde Bewegung auf Sparflamme geschaltet.

Auch ein **schwaches Venensystem**, bei dem es schon zu Erweiterungen, Elastizitäts- und Spannkraftverlust der Venen gekommen ist, wie bei Besenreisern oder Krampfadern, führen dazu, dass der Abfluss des Blutes nicht mehr ausreichend nach oben gewährleistet ist.

Im Sommer kommt erschwerend die hohe **Außentemperatur** hinzu. Um eine Überhitzung des Körpers zu verhindern, muss er Wärme abgeben, das geschieht unter anderem, indem sich die Blutgefäße erweitern. Dadurch verlangsamt sich die Blutzirkulation. Die Venen werden durchlässiger. Sie geben deshalb mehr Flüssigkeit ins Gewebe ab und können schlechter Flüssigkeit aus dem Gewebe abtransportieren.

Die Folge: dicke Füße und Beine. Frauen leiden besonders häufig unter geschwollenen Füßen und Beinen. Ihr Bindegewebe ist im Vergleich zu dem

des Mannes meist schwächer ausgebildet und kann die Venen schlechter stabilisieren.

4 FAKTOREN

Diese Faktoren **erhöhen** zusätzlich das **Risiko** für dicke Beine und Füße:

- Schwangerschaft
- Übergewicht
- Zu wenig trinken
- Langes Stehen oder Sitzen ohne Bewegungsausgleich

Vorsicht

Ab wann können geschwollene Füße **gefährlich** werden?

Wer nur ab und zu unter geschwollenen Füßen und Beinen leidet, hat weniger Grund zur Besorgnis.

Treten die Symptome aber häufiger auf oder werden sie gar zum Dauerzustand, sollte unverzüglich ein Arzt um Rat gefragt werden. Es drohen **Besenreiser**, mitunter sogar **Krampfadern** oder **Venenentzündungen**.

Womöglich sind die Adern sogar grundsätzlich geschwächt und damit die Blutzirkulation insgesamt gestört.

Außerdem können die geschwollenen Füße im Sommer durch krankhafte Flüssigkeitseinlagerungen, sogenannte **Ödeme**, verursacht werden. Diese können unter Umständen auf eine chronische Herzschwäche hindeuten. Dieses Leiden führt zu einem **Rückstau des Blutes** vor dem Herzen, der bis in die Füße reichen kann. Dabei ist zu beachten, ob nur eines oder beide Beine durch Ödeme geschwollen sind: Einseitige Ödeme, meist an **Fuß, Knöchel** oder **Unterschenkel**, können auf Probleme mit den Venen oder Störungen im Lymphsystem hinweisen, während beidseitig auftretende Ödeme eher ein Indiz für Erkrankungen der inneren Organe (Herz, Nieren, Leber, Schilddrüse) sind. In diesen Fällen und zur Abklärung sollte immer ärztlicher Rat eingeholt werden.

Erste-Hilfe-Maßnahmen

Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, um geschwollene Füße und



Beine zu entlasten oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Daher sind eine gute Beratung und hilfreiche Tipps in der Fußpflegepraxis für die Kunden sehr wichtig.

Richtige Beratung

Beraten Sie Ihre Kunden unbedingt ausführlich, denn sie können selbst viel gegen ihre Beschwerden tun

Schnelle Tipps, die Sie Ihren Kunden zusätzlich während der Behandlung für zu Hause geben können:

- 1 Für **ausreichend Bewegung** sorgen, im Sommer die sportlichen Aktivitäten aber unbedingt in die kühlen Abendstunden verlegen. Schwimmen ist ganzjährig ideal, aber besonders im Sommer perfekt. Das kühle Nass sorgt für Kühlung und der Wasserdruck beim Schwimmen für eine leichte Massage. Perfekt bei geschwollenen Füßen. Auch Fahrradfahren ist effektives Training bei geschwollenen Füßen.
- 2 **Füße hochlegen**. Zwischendurch kleine Pausen einlegen und die Füße hochlagern. Das Blut kann so leichter zurück zum Herzen fließen und der Druck in den unteren Venen verringert sich. Auch Wippen und Stehen auf dem Fußballen ist hilfreich.
- 3 **Kalte Güsse** bringen Füße und Beine in Schwung. Eine Wanne mit kaltem Wasser, in dem Wassertreten praktiziert wird, wirkt kleine Wunder. Aber nicht zu lange und Vorsicht bei schwachem Herz-Kreislauf-System!
- 4 Auch **Ernährung** spielt eine wichtige Rolle. Gerade im Sommer belasten schwere Kost und Alkohol das Körpersystem. Besonders Alkohol bewirkt eine Gefäßweiterung, die Schwellungen begünstigen kann.
- 5 Die **richtigen Schuhe** tragen. Einengendes Schuhwerk stört die gute Durchblutung. Sandalen und luftiges Schuhwerk sorgt für gute Temperaturregulation und verhindert Hitzestau.

6 TIPPS IN DER BEHANDLUNG:

Was kann die professionelle Fußpflege unterstützend bei geschwollenen Füßen in die Behandlung integrieren? Sie können auch Ihre Fußpflege-Behandlung anpassen und einige Änderungen im Ablauf vornehmen.

- 1 Für ausreichend **Flüssigkeitszufuhr** sorgen. Wenn Kunden weniger gerne Wasser trinken, dann reicht man entweder einen Kräutertee oder Wasser mit Zitrone oder Pfefferminzblättern, damit es gut schmeckt. Und dann auch getrunken wird. Große Gläser mit einem höheren Fassungsvermögen als die normalen kleinen Gläser regen dazu an, mehr zu trinken.
- 2 **Flach liegen**: Lagern Sie die Kunden möglichst flacher als gewohnt. So entlasten Sie das Venensystem und schaffen eine kleine Entstauungsphase. Sie können durch diese Lagerung gezwungen sein, im Stehen zu arbeiten, was aber auch Sie entlastet, da Sie dann nicht den ganzen Tag sitzen müssen.
- 3 Bei den **Fußbädern** können Sie Ihre Kunden, wenn der Kunde stabil ist und keine Herz-Kreislauf-Beschwerden hat, mit einem Wechselfußbad verwöhnen. So werden die Gefäße trainiert und der Abfluss der Stauungen angeregt. Hierzu verwenden Sie entweder zwei Fußbadewannen mit unterschiedlichen Wassertemperaturen. Oder Sie entscheiden sich bei dem Gefäßtraining für ein ansteigendes Fußbad. Hier steigern Sie die Temperatur von lauwarm bis warm innerhalb von 20 Minuten. Bei schon bestehenden

den Venenproblemen, wie Krampfadern darf die Wassertemperatur jedoch nicht höher als 39 Grad Celsius steigen. Auch bei Diabetikern dürfen die ansteigenden Fußbäder nicht höher temperiert sein. Oder Sie setzen auf ein lauwarmes, kühles Fußbad mit Zusätzen, die kühlend wirken. Wie Pfefferminzöl.

- 4 Eine **Alternative** für Fußbäder sind lauwarme Wickel. Nach der ausreichenden Desinfektion lagern Sie die Füße der Kunden hoch und wickeln die Füße in die kühlenden Tücher. Sie können in das Wickelwasser noch einen Schuss Apfelessig geben. Apfelessig ist ein altes Hausmittel und soll gerade bei geschwollenen Füßen entzündungshemmend und abschwellend wirken.
- 5 Bei Schwellungen kann eine leichte und vorsichtige **Massage** helfen, den Flüssigkeitstransport wieder anzuregen. Hier aber nur ausstreichend und sanft vorgehen.
- 6 **Kühlende Pflege** mit Menthol, Kampfer oder Pfefferminzzusätzen ist eine Wohltat bei geschwollenen Füßen und sollte der Behandlungsabschluss sein. Auch Produkte mit rotem Weinlaub sind wirkungsvoll, da roter Weinlaub die Gefäße kräftigt. Generell sollten Produkte ausgewählt werden, die die Gefäße unterstützen und kühlen. Denn die kühlende Wirkung zieht die Gefäße zusammen und sorgt für mehr guter Spannung und Druck im Venensystem.



BETTINA HILLEMACHER ist seit 1985 in der Kosmetik- und Nail-Branche tätig. Sie arbeitete als Schulungs- und Marketingleiterin bei einem deutschen Kosmetikhersteller. Heute ist sie selbstständig als Life- & Erfolgscoach tätig.