

Was kann ich im Alter gegen geschwollene Beine tun?

zu Földi, Lymphödem, 7. Auflage 2009

Die biologisch determinierten Alterungsprozesse im Leben haben neben zahlreichen anderen auch lymphologische Aspekte.

Selbst ein gut entwickeltes Lymphgefäßsystem wird mit der Zeit träge und verliert seine Fähigkeit, Schwellungen zu kompensieren. Die den Lymphfluss beschleunigenden Mechanismen verlangsamen sich, d.h. die Intensität der Pulsation der Lymphherzchen nimmt ab.

Weitere körperliche Auswirkungen des Alterungsprozesses:

Die Haut verliert ihre Elastizität. Dadurch sinkt der Gewebedruck, was bekanntlich ödemfördernd ist.

Bewegungseinschränkungen bei Gelenksarthrosen und Schmerzen schwächen die Effektivität der Muskel- und Gelenkpumpe, wodurch die unterstützende Funktion des Lymphabflusses beeinträchtigt ist.

In der zweiten Hälfte des Lebens häufen sich internistische Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ II (Zuckerkrankheit) mit den bekannten krankhaften Auswirkungen auf Blutgefäße und periphere Nerven, was ebenfalls mit Ödemen einhergeht.

Auch Venenstauungen nehmen entweder als Folge eines Krampfaderleidens oder nach vorangegangenen Venenthrombosen zu.

Problematisch ist zudem, dass die überwiegende Mehrzahl der Menschen im Alter an Gewicht zunimmt, wobei eine Übergewichtigkeit Ödeme erst ab dem Grad II fördern kann.

Neben diesen körperlichen Prozessen spielen auch psychologische Aspekte eine wichtige Rolle:

abnehmende körperliche Aktivität
zunehmende Akzeptanz des dicken Beines
Abnahme des Bestrebens gut auszusehen
Altersdepression, Vereinsamung.

Was sind die Folgen?

Vorerst treten in der zweiten Tageshälfte Schweregefühl und Spannungen in den Beinen auf. Später entwickelt sich zunehmend eine sichtbare und tastbare Schwellung. Ohne Änderung der Lebensweise bzw. ohne eine adäquate Therapie kann sich dann die Beinschwellung chronifizieren.

Den biologischen Alterungsprozess können wir nicht aufhalten, es gibt aber viele Möglichkeiten, die Lebensqualität durch eine geeignete Lebensweise zu erhalten oder zu verbessern.

Was kann ich tun?

Neben den Krebsvorsorgeuntersuchungen spielt die jährliche Kontrolle des Gesundheitszustandes durch den Hausarzt oder Internisten eine wichtige Rolle. Herz-, Nieren- und Lebererkrankungen sowie Stoffwechselerkrankungen wie Zuckerkrankheit oder Schilddrüsenerkrankungen können frühzeitig diagnostiziert und behandelt werden. Auf diese Weise können Sie internistischen Ödemformen wirkungsvoll vorbeugen.

Achten Sie auf Ihr Körpergewicht und vermeiden Sie Übergewicht.

Was kann ich im Alter gegen geschwollene Beine tun?

zu Földi, Lymphödem, 7. Auflage 2009

Steigern Sie nach Möglichkeit Ihre körperliche und geistige Aktivität.

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Empfehlenswert ist eine fett- und kohlenhydratreduzierte sowie ballaststoffreiche Kost. Kaufen Sie sich ein medizinisches Diätbuch, in welchem auch auf Lebensmittel, die natürliche Vitamine und vitaminartige Substanzen wie Flavonoide enthalten, eingegangen wird.

Von besonderer Bedeutung ist das Wissen um Beinschwellungen begünstigende Faktoren. Zu diesen zählen z.B. längere Immobilisationsphasen (lange Autofahrten, längeres Fliegen). Denken Sie daran, immer wieder die Gelenks- und Muskelpumpe der Beine zu aktivieren (Übungen im Sitzen: die Muskeln an- und entspannen, Atemübungen). Darüber hinaus empfiehlt sich das Tragen von Stütz- oder Kompressionsstrümpfen.

Wenn bei einem Arztbesuch neue Medikamente verordnet werden, müssen Sie klären, ob diese ödemfördernde Nebenwirkungen haben.

Bei chronischen Beinschwellungen (d. h. kein Abschwollen während der Nachtruhe, anhaltende Ödeme über mehrere Wochen) sollte nach Konsultation durch den Hausarzt eine Entstauungstherapie eingeleitet werden.