

Geschwollene Beine im Sommer – harmlos oder bedenklich? Jede fünfte Person in Deutschland weist Zeichen einer chronischen Venenerkrankung auf

Berlin - Mit steigenden Temperaturen klagen viele Menschen über schwere, müde oder geschwollene Beine. Was häufig als lästige Begleiterscheinung des Sommers wahrgenommen wird, kann für Menschen mit Venenerkrankungen zur Belastung werden. Darauf hat die Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin e.V. (DGG) heute auf einer Pressekonferenz hingewiesen. Die Fachgesellschaft warnt zugleich davor, Beinschwellungen grundsätzlich als typische Sommerbeschwerden abzutun. Sie können ein Hinweis auf eine lebensgefährliche Thrombose, Erkrankungen des Herzens oder der Nieren sein.

Nicht nur die Haut übernimmt eine wichtige Funktion bei der Temperaturregulation des Körpers. „Auch unsere oberflächlichen Blutgefäße helfen dabei“, sagt Dr. med. Siamak Pourhassan, Gefäßchirurg in Oberhausen und Vorstandsmitglied der DGG. Bei Hitze erweitern sie sich, damit mehr Blut in die Haut gelangt und Wärme abgegeben werden kann; bei Kälte ziehen sie sich zusammen, um die Wärme im Körperinneren zu halten. „Das ist ein ganz normaler Prozess“, so der DGG-Experte.

Überlastetes Lymphsystem

Bei hohen Temperaturen können allerdings Probleme auftreten. „Der venöse Rücktransport des Bluts wird erschwert, so dass sich Blut in den Beinen staut“, erläutert Pourhassan. Gleichzeitig nimmt die Elastizität der Gefäße ab, sie werden durchlässiger und Flüssigkeit tritt ins Gewebe aus. „Zusätzlich wird das Lymphsystem überlastet, was insgesamt zu schweren, müden oder geschwollenen Beinen führt“, so der DGG-Experte. Besonders betroffen sind Menschen mit bereits bestehenden Venenerkrankungen, wozu etwa jede fünfte Person in Deutschland zählt. „Bei ihnen können die Schwellungen vor allem an den Gelenken sehr stark ausgeprägt sein, sogar schmerzhaft“, erklärt Pourhassan.

Wassergüsse nach Kneipp

Zur Vorbeugung und Linderung empfiehlt der DGG-Experte einfache, effektive Maßnahmen. „Regelmäßige Bewegung, kurze Spaziergänge oder wiederholtes Wippen von den Fersen auf die Zehenspitzen, unterstützt den Rücktransport des Blutes“, erläutert Pourhassan. Ebenso hilfreich seien das Hochlagern der Beine, ausreichend Wasser oder ungesüßter Tee sowie kalte Wassergüsse, um die Gefäße zusammenzuziehen. „Die Beine immer von den Füßen in Richtung Herz abzuduschen“, sagt der Gefäßchirurg.

Klimaregulierende Kompressionsstrümpfe

Menschen mit bekannten Venenleiden sollten zudem ihre verordneten Kompressionsstrümpfe auch im Sommer konsequent tragen. „Viele Betroffene verzichten bei Wärme darauf, weil sie die Strümpfe als unangenehm empfinden. Dabei gehören sie zu den wirksamsten Maßnahmen, um Schwellungen vorzubeugen“, betont Pourhassan. Der DGG-Experte empfiehlt in diesem

Zusammenhang klimaregulierende Materialien. „Moderne Sommer-Kompressionsstrümpfe gibt es auch in leichteren, atmungsaktiven Materialien“, so Pourhassan. Betroffene sollten sich beraten lassen, welche Versorgung im Sommer geeignet ist.

Kühlschrank-Trick am Morgen

Diese Kühleffekte kann man noch verstärken. „Beispielsweise, indem man eine kleine Sprühflasche mit Leitungswasser bei sich führt und die Strümpfe direkt am Bein befeuchtet“, rät der DGG-Experte. Empfehlenswert sei auch der „Kühlschrank-Trick“ am Morgen: Die Kompressionsstrümpfe für 5 bis 10 Minuten in den Kühlschrank oder kurz ins Gefrierfach legen, am besten in einem Plastikbeutel verpackt. „Das gibt ein erfrischendes Gefühl beim Anziehen und verengt die Gefäße gleich zu Tagesbeginn“, erläutert Pourhassan.

Wenn ein Bein schwillt, ist das ein Warnsignal

Auch wenn Beinschwellungen in der heißen Jahreszeit meist eher harmloser Natur sind – sie sind es nicht immer. Tritt die Schwellung nur an einem Bein auf, gilt das als klares Warnsignal. „Eine seitendifferente Beinschwellung muss immer ernst genommen werden“, betont Pourhassan. Dabei könne es sich um eine Beinvenenthrombose handeln, die rasch gefäßmedizinisch abgeklärt werden sollte. Besonders gefährlich wird es, wenn zusätzlich Atemnot, Brustschmerzen oder Herzrasen auftreten. „Dann besteht die Gefahr, dass ein Blutgerinnsel in die Lunge gewandert ist. Das ist ein medizinischer Notfall“, so Pourhassan.

Vorsicht bei anhaltenden Schwellungen

Weitere Alarmzeichen sind einseitige Beinschmerzen, Rötungen, eine Überwärmung oder ein seitendifferent kühleres Bein. „Ist ein Bein auffallend kalt, blass oder taub oder lässt sich schlechter bewegen, kann auch eine akute arterielle Durchblutungsstörung vorliegen, die sofort ärztlich abgeklärt werden muss“, betont der DGG-Experte. Auch anhaltende Schwellungen beider Beine sollten nicht ignoriert werden. „Bleiben die Beschwerden unabhängig von warmen Tagen bestehen oder kehren regelmäßig zurück, kommen Erkrankungen des Herzens oder der Nieren in Betracht“, sagt Pourhassan. In solchen Fällen empfehle sich zunächst eine hausärztliche Abklärung.