



Sommerlast: Wasser in den Beinen

Interview mit Dr. Jörg Zajitschek, Oberarzt und Leiter der phlebologischen Ambulanz, Hautklinik des Universitätsklinikums Erlangen

ERLANGEN, 19. August 2010

Wer tagsüber viel sitzt oder steht, den quälen abends häufig angeschwollene Beine – umgangssprachlich hat man „Wasser in den Beinen“. Gerade im Sommer leiden viele Menschen unter den Beschwerden. Dr. med. Jörg Zajitschek aus der Hautklinik des Universitätsklinikums Erlangen erklärt, wie es dazu kommt, was man im Alltag dagegen tun kann und wann man einen Arzt aufsuchen sollte.



Wie kommt es, dass viele Menschen gerade im Sommer geschwollene Beine haben?

Dr. med. Jörg Zajitschek: „Geschwollene Beine können viele Ursachen haben: zu wenig Bewegung, eine Venenschwäche oder auch ein Herz- und Nierenleiden. Gerade in den warmen Sommermonaten können die aufgrund der Hitze erweiterten Venen nur eingeschränkt Blut transportieren. Die Folge: Es wird nicht mehr richtig zum Herzen zurückgepumpt und staut sich folglich in den Gliedmaßen. Flüssigkeit tritt aus den Blutgefäßen aus und sickert in das umliegende Gewebe. Die Beine werden schwer, die Knöchel schwellen an.“

Wer ist besonders gefährdet?

Dr. med. Jörg Zajitschek: „Vor allem Menschen, die tagsüber viel stehen oder sitzen, leiden am Abend häufig unter dicken Beinen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, da sie von Natur aus ein schwächeres Bindegewebe haben. Gerade Menschen mit Krampfadern oder einer abgelaufenen Thrombose sollten besonders aufmerksam sein. Wenn die Schwellungen über Nacht nicht abklingen oder die Beine dauerhaft oder wiederholt geschwollen sind, könnte dies ein Hinweis auf eine Venenerkrankung sein. Hier sollte man unbedingt bei einem Gefäßspezialisten (Phlebologe) einen Venencheck durchführen lassen. Eine maßgeschneiderte Therapie hilft, Spätfolgen zu vermeiden.“

Welche Tipps haben Sie gegen die Beschwerden?

Dr. med. Jörg Zajitschek: „Die oberste Devise lautet: Beine entlasten! Zum Beispiel, indem man abends die Füße für mindestens 15 Minuten hochlegt oder sie tagsüber mit kaltem Wasser abduuscht.“

Im Büro wird es damit oft schwierig ...

Dr. med. Jörg Zajitschek: „Es hilft schon, die Füße auf den Papierkorb zu legen. Wer tagsüber viel sitzt, sollte hin und wieder aufstehen und sich bewegen. Hilfreich ist auch regelmäßige Fußgymnastik, die man leicht am Arbeitsplatz machen kann. Ebenfalls hilft, sich regelmäßig kaltes Wasser über die Waden laufen zu lassen. Zu empfehlen sind



außerdem leichte Kompressionsstrümpfe, die beim Tragen gesunden Druck auf die Venen ausüben.“

Kann man dicken Beinen und Füßen vorbeugen?

Dr. med. Jörg Zajitschek: „Ja. Gegen Schwellungen hilft regelmäßige Bewegung. Venengesunde Sportarten wie Schwimmen, Wandern oder Radfahren halten die Beine fit. Durch die ständige Muskelaktivierung können die Venen das Blut besser transportieren.“

Die **Hautklinik Erlangen** ist eine Klinik des Universitätsklinikums Erlangen (Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg).

Die Klinik unter Direktion von Prof. Dr. med. univ. Gerold Schuler ist ein international angesehenes Zentrum mit hoher Kompetenz bei Diagnostik und Therapie von Hautkrankheiten.

Pro Jahr werden mehr als 2.500 Patienten stationär sowie etwa 25.000 Patienten ambulant behandelt. Die Klinik verfügt über 48 vollstationäre und 10 tagesklinische Betten auf neu renovierten Stationen. Ebenso bietet die Hautklinik eine Hochschulambulanz sowie Psoriasis- und Neurodermitisschulungen für Betroffene an. Aufgrund der Vielzahl der Hauterkrankungen wurden außerdem zahlreiche Spezialsprechstunden eingerichtet.

Schwerpunkte der Klinik sind unter anderem: Hauttumore und operative Dermatologie, Allergien, Immunerkrankungen, die Behandlung von Psoriasis und Neurodermitis sowie Erkrankungen des Haares. Im Bereich der Andrologie ("Männerheilkunde") werden neben der klinischen Basisdiagnostik Potenzstörungen und Störungen der Zeugungsfähigkeit untersucht und behandelt.

Die Hautklinik erforscht neue Wege zur Behandlung von entzündlichen Erkrankungen und Tumorerkrankungen. Sie ist weltweit eine der wenigen Kliniken, die durch eine speziell entwickelte Immuntherapie Patienten mit malignem Melanom auch in fortgeschrittenen Stadien behandeln kann. Bei allen Forschungsprojekten ist es Ziel der Erlanger Klinik, Grundlagenforschung mit klinisch-experimenteller Forschung zum Wohl der Patienten zu kombinieren.

Ansprechpartner für die Redaktionen:

Universitätsklinikum Erlangen

Hautklinik

Dr. med Jörg Zajitschek
Hartmannstraße 14
91052 Erlangen
Tel. +49 (0) 9131 85-33164
E-Mail: joerg.zajitschek@uk-erlangen.de
www.hautklinik.uk-erlangen.de

Birke und Partner

Kommunikationsagentur

Silke Martin
Marie-Curie-Straße 1
91052 Erlangen
Tel. +49 (0) 9131 8842 17
E-Mail: silke.martin@birke.de
www.birke.de