

# Was hilft bei geschwollenen Beinen und Füßen in der Schwangerschaft?

Zum Glück gibt es ein paar Tipps und Tricks, die bei geschwollenen Beinen in der Schwangerschaft helfen können:

- **Ausreichend Bewegung** verhindert, dass zu viel Flüssigkeit in das Gewebe gelangt. Ideal sind ausgedehnte Spaziergänge, Schwimmen, Wassergymnastik und Radfahren.
- Langes Sitzen oder Stehen begünstigt geschwollene Beine und Füße. In der Schwangerschaft sollten Frauen die **Beine daher zwei- bis dreimal täglich hochlegen**. Versuchen Sie, die Beine im Sitzen nicht übereinanderzuschlagen.
- Wer doch viel sitzt, sollte regelmäßig kleine Übungen machen, um die Durchblutung anzukurbeln: Lassen Sie beispielsweise die Füße abwechselnd in die eine und dann in die andere Richtung kreisen. Oder stellen Sie zunächst die Ferse auf und ziehen Sie die Fußspitzen leicht an. Dann stellen Sie die Fußspitze auf und ziehen die Ferse nach oben.
- Es mag paradox klingen: Wasser hilft ebenfalls. An heißen Tagen bringen **kalte Fußbäder oder Wickel** Erleichterung. Wechselduschen und Kaltwassertreten sind ebenfalls hilfreich.
- **Stützstrümpfe** (oder Kompressionsstrümpfe) verbessern den Blutfluss in den Beinen und „pumpen“ das Blut zurück in Richtung Herz. Das vermindert nicht nur Wassereinlagerungen, sondern verhindert auch Krampfadern und ein Blutgerinnsel in einer Vene (Thrombose). An Tagen, an denen Sie besonders lange stehen oder sitzen müssen, sollten Sie bereits nach dem Aufstehen Stützstrümpfe tragen. Außerdem sind **flache Schuhe** die bessere Wahl.