

„Was kann man gegen Wasser in den Beinen tun?“



Dr. Melanie Hümmelgen rät ihren Patienten zu Muskeltraining



Die erfahrene Ärztin gibt einen wertvollen Tipp zur Ergänzung der medikamentösen Therapie.

Sie weiß aus eigener Erfahrung, mit welchen Problemen Herzpatienten zu kämpfen haben.

Schließlich kommen die täglich in die Hamburger Praxis, in der Dr. Melanie Hümmelgen als Kardiologin tätig ist. Vor allem Wasseransammlungen in den Beinen machen vielen Betroffenen schwer zu schaffen. „Diese Ödeme gehören zu den häufigsten Begleiterscheinungen“, sagt Dr. Hümmelgen. „Sie treten in der Regel beidseitig auf und sollten schnellstmöglich ärztlich abgeklärt werden.“ Dass es zu den Ödemen kommt, liegt an der mangelnden Pumpfunktion des Herzens. „Das zum Herzen zurückfließende Blut staut sich, was zu einem Druckanstieg in den Blutgefäßen führt“, erklärt die Kardiologin. „Dadurch wird mehr Flüssigkeit aus den Gefäßen in das Gewebe gedrückt. Und weil diese Flüssigkeit, der Schwerkraft folgend, nach unten sackt, staut sie sich meist an den Füßen und Unterschenkeln.“

GUT ZU WISSEN!



Bewegungsgübungen speziell bei Herzinsuffizienz finden Sie unter www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/bewegungsbroschüre

Ihr Tipp, nicht nur für Patienten, die persönlich zu ihr ins RehaCentrum Hamburg kommen, sondern für alle Menschen, die unter chronischer Herzinsuffizienz leiden: ein gezieltes Muskeltraining unter professioneller Aufsicht. Am besten in einer der Herzsportgruppen, die es überall im Bundesgebiet gibt. „Die Belastung muss ausreichend intensiv, sollte aber auch wohldosiert sein“, so Dr. Hümmelgen. „Denn gerade Herzpatienten dürfen sich nicht überfordern.“

Warum Muskeltraining so wichtig ist, lässt sich einfach erklären: Die Muskeln umgeben die Gefäße. Jedes Mal, wenn sie kontrahieren, sich also zusammenziehen, kann das Blut auch gegen die Schwerkraft nach oben gepumpt werden. „Diese Muskelpumpe hilft, die Beine zu entstauen, und verbessert so das Wohlbefinden“, erläutert Dr. Hümmelgen. ❤️