

## Schwangerschaft und Lymphdrainage

Etwa jede 3. Frau leidet in der Schwangerschaft unter Venenproblemen, die sich mehrheitlich in den ersten Monaten nach der Geburt zurückbilden. Durch den Anstieg des Schwangerschaftshormons Gestagen kommt es zu einer Lockerung des Bindegewebes. Die Venenwände erschlaffen. Wassereinlagerungen von bis zu 7 Litern sind in der Schwangerschaft physiologisch, da der Östrogenspiegel ansteigt. Durch den kontinuierlichen Flüssigkeitsaustausch über die Placenta wird der Fötus vor Schädigungen geschützt.

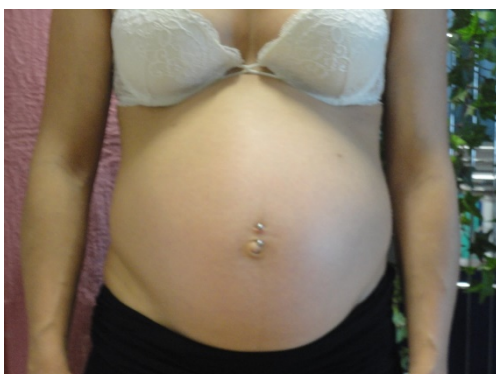


Eine prallere Haut und leichte Dellbarkeiten an den Füßen und Unterschenkeln sind also normal. Da die wachsende Gebärmutter zunehmend auf die Venen im kleinen Becken drückt, wird der Blutstrom zum Herzen erschwert. Der Druck auf die Beinvenen erhöht sich erheblich. Je mehr das Baby wächst, umso schwerfälliger und unbeweglicher wird der mütterliche Körper. Die Muskelpumpe in den Beinen wird immer schwächer. Das Blut und die Gewebeflüssigkeiten beginnen sich in den Beinen zu stauen. Warmes Wetter und längeres Stehen fördern die Ödembildung.

**Schwangerschaftsstreifen** – Millimeter dicke, längliche Streifen, die in 1. Linie an Busen, Bauch und Gesäss auftreten. Sie entstehen, wenn das Bindegewebe dem Druck der Wassereinlagerungen nicht mehr standhalten kann. Das Gewebe reißt ein und es zeigen sich dunkelrosa bis lilafarbene Linien, die nach der Geburt ein wenig verblassen.

Zur Entlastung bieten sich **Kompressionsstrümpfe** an.

Eine weitere Möglichkeit findet sich mit der **manuellen Lymphdrainage (ML)**. Durch die ML wird die Flüssigkeitsverschiebung vom Gewebe in die Lymphgefäße unterstützt. Je eher in der Schwangerschaft mit der ML begonnen wird, um so optimaler ist die Wirkung. Aufgeschwollene Beine und Hände lassen sich so vermeiden. ML wirkt dabei auch Blutdrucksenkend. Es zeigt sich auch eine enorm entspannende Wirkung, selbst auf den Fötus.



Eine krankhafte, übermäßige Wassereinlagerung während der Schwangerschaft, ist oft auch ein Anzeichen für eine Eiweißerhöhung im Urin und erhöhte Blutdruckwerte (dies sind z.B. Anzeichen für eine **Gestose**). Die meistens durch Medikamente behandelt werden muss, durch die ML aber eine sehr gute Unterstützung findet. Die Ödeme werden sehr stark reduziert.

### **Tipps**

- Durch eine eiweissreiche Ernährung können sie die Therapie unterstützen, da Eiweiss Wasser aus dem Gewebe ins Blut zurückholt, indem die Eiweisskörper Wasser an sich binden.
- Kompressionsstrümpfe mindern die Schwellungen an den Beinen.
- Legen sie auch tagsüber immer mal wieder die Beine hoch. Liegen und laufen ist besser für das Venensystem als sitzen und stehen.