



Harmlos oder gefährlich – was tun, wenn das Bein anschwillt?

Schwellungen an einem oder beiden Beinen sind eines der häufigsten Symptome, die Patientinnen und Patienten in die gefäßmedizinische Praxis führen. Dahinter kann eine Vielzahl unterschiedlicher Ursachen stehen, von harmlosen Hormonschwankungen über Nieren- oder Herzprobleme bis hin zu potenziell lebensgefährlichen Thrombosen.

Ein „dickes Bein“ ist keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom, das auf viele gesundheitliche Probleme hindeuten kann. „Um die ganze Bandbreite möglicher Ursachen zu verstehen, hilft ein Blick auf die Entstehungsmechanismen der Schwellung“, sagt DGG-Experte Dr. med. Hans-Walter Fiedler vom Gefäßmedizinischen Versorgungszentrum Kreis Soest. Meist ist die Schwellung Folge eines Ödems, einer Ansammlung von Gewebsflüssigkeit (Lymphe), die durch ein Ungleichgewicht zwischen deren Bildung und Abfluss entsteht.

Auslöser: Von Allergie bis Verletzung

Zu viel Lymphe wird etwa dann gebildet, wenn die Venenklappen geschwächt sind, das Blut also in die Beine zurück-sackt und den Druck in den Kapillaren erhöht. „Eine große Risikogruppe sind daher Menschen mit Venenschwäche und Krampfadern, die fast 16 Prozent der Bevölkerung ausmachen“, erläutert Fiedler das Ausmaß des Problems. Darüber hinaus können Beinschwellungen bei Herz- oder Nierenschwäche auftreten, bei starkem Eiweißmangel oder als Nebenwirkung mancher Medikamente. Zu Ödembildungen kommt es ebenfalls, wenn die Durchlässigkeit der Gefäßwände zunimmt, was unter anderem bei Entzündungen, Allergien oder hormonell bedingt der Fall sein kann. Letztlich kann der Abtransport der Lymphe auch mechanisch blockiert sein – etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Adipositas.

Notfälle mit Ultraschall abklären

Ein echter Notfall liegt vor, wenn die Schwellung auf eine tiefe Beinvenenthrombose zurückgeht. „Diese Möglichkeit muss bei jeder neu auftretenden, einseitigen Beinschwellung bedacht und sofort abgeklärt werden“, betont Fiedler. Schnelle Gewissheit bringe eine Ultraschalluntersuchung der Beingefäße. Bei einer akuten Schwellung beider Beine müsse auch an eine höherliegende Thrombose im Bauchraum („Vena-cava-Thrombose“) gedacht werden.

Der Ursache auf den Grund gehen

Sind diese lebensbedrohlichen Erkrankungen ausgeschlossen, beginnt die Suche nach anderen Ursachen. Wichtige Hinweise geben der zeitliche Verlauf der Schwellungen – wann treten sie auf, wie lange bestehen sie schon? – sowie das Schwellungsmuster – ein- oder beidseitig, sind auch andere Körperteile betroffen? Bei der körperlichen Untersuchung achten Gefäßmediziner*innen auch auf Hautveränderungen, auf mögliche Schmerzpunkte und darauf, ob die Schwellung sich eindrücken lässt oder nicht. Bei Bedarf können sich Laboruntersuchungen, eine Bildgebung per CT oder MRT oder ein Herz-Ultraschall anschließen.

Aktivität hilft gegen Schwellung

So vielfältig wie die Ursachen sind auch die möglichen Therapieansätze. Gegen die Schwellung selbst sind in der Regel konservative Verfahren wie das Tragen von Kompressionsstrümpfen, Lymphdrainage und Gewichtsreduktion hilfreich.

„Hier können und müssen Betroffene auch selbst aktiv werden: Beine hochlagern, sich regelmäßig bewegen, nicht zu lange sitzen und stehen sind einfache, aber wirksame Maßnahmen“, so Fiedler. Je nach Grunderkrankung könne zudem die Einnahme entwässernder Medikamente sinnvoll sein, unter Umständen auch eine Thromboseprophylaxe.

Verschiedene operative Verfahren

Nicht zuletzt stehen auch operative Verfahren zur Verfügung wie etwa die Entfernung kranker Venen oder Gefäßrekonstruktionen bei Abflussstörungen. Auch beim Lipödem, der krankhaften Vermehrung von Fettgewebe, die medizinisch betrachtet kein wirkliches Ödem ist, kann eine Operation sinnvoll sein. „Bei jeder Schwellung der Beine sollte frühzeitig ärztlicher Rat eingeholt werden“, resümiert Gefäßspezialist Fiedler. „Denn mit einer adäquaten Therapie lassen sich viele Komplikationen vermeiden und die Lebensqualität erhalten.“

Quelle: DGG

Gefälschte Gesundheitsprodukte im Internet

Immer mehr unseriöse Anbieter bewerben online Produkte gegen Diabetes, die nichts bewirken oder gar nicht erst ankommen.

Die Werbung sieht oft vertrauenswürdig aus:

- ▶ mit Logos, z. B. von der DDG, Krankenkassen, Bundesministerien oder Verbraucherzentralen
- ▶ mit Fotos bekannter Diabetologinnen und Diabetologen
- ▶ mit angeblichen Empfehlungen von Ärztinnen und Ärzten sowie Fachgesellschaften

So erkennen Sie Fälschungen:

- ▶ Kein oder unvollständiges Impressum
- ▶ Unrealistische Versprechen wie „Heilung in 7 Tagen“ oder „100 % natürlich“
- ▶ Bilder von echten Personen ohne deren Zustimmung
- ▶ Bestellung nur über Facebook, Instagram oder dubiose Seiten
- ▶ Webadresse klingt unseriös/seltsam

So handeln Sie richtig:

- ▶ Nutzen Sie nur geprüfte Informationsquellen.
- ▶ Kaufen Sie keine Gesundheitsprodukte über soziale Medien.
- ▶ Fragen Sie im Zweifel Ärzte/Berater

Quelle: DDG



Wir suchen Probanden MIT ODER OHNE eine Typ-2-Diabetes Erkrankung im Alter von 30 bis 70 Jahren.

Studien deuten darauf hin, dass Metformin bestimmte Vorgänge im Stoffwechsel beeinflusst. In dieser Studie möchten wir deshalb untersuchen, wie sich die Einnahme von Metformin akut auf die Stoffwechselwege während körperlicher Belastung auswirkt. Die Ergebnisse dieser Studie sollen dabei helfen, Bewegungsempfehlungen und Trainingsprogramme für Menschen mit Typ-2-Diabetes noch besser auf ihre individuellen Bedürfnisse abzustimmen.

Wer kann an der Studie teilnehmen?

- ▶ Alter: 30 bis 70 Jahre
- ▶ BMI: 25-35 kg/m² (zur Berechnung: Körpergewicht / Körpergröße²)
- ▶ körperlich inaktiver Lebensstil (≤ 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche)
- ▶ kein diagnostiziertes Typ-2-Diabetes ODER
- ▶ seit ≥ 1 Jahre diagnostizierter Typ-2-Diabetes UND seit ≥ 3 Monaten Metformin-Einnahme

Welche Vorteile bietet diese Studie für Sie?

- ▶ Beurteilung Ihrer körperlichen Belastbarkeit
- ▶ Aufwandsentschädigung: 40 € für Nicht-Diabetiker*innen und 80 € für Diabetiker*innen

Kontakt

Joshua Feuerbacher
Technische Universität Chemnitz
in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln
E-Mail: diabetes@hsw.tu-chemnitz.de
Tel.: +49 371 531-34662

Mehr Informationen:

www.tu-chemnitz.de/hsw/ab/prof/sportmedizin/forschung/studien-teilnahme.php#popup



Lasertherapie beschleunigt Wundheilung bei diabetischem Fußsyndrom

Eine neue Metaanalyse zeigte, dass eine niedrig dosierte Lasertherapie eine wirksame Zusatzbehandlung für Menschen mit diabetischen Fußgeschwüren im Stadium I und II sein könnte. Die Lasertherapie verbesserte die Wundheilung, verkleinerte die Wundfläche und reduzierte sowohl die bakterielle Belastung als auch das Risiko für Infektionen.

www.deutsches-gesundheitsportal.de/2025/09/15/lasertherapie-beschleunigt-wundheilung-bei-diabetischem-fussyndrom/



Herz-Kreislauf-Risiken von Xylitol (Birkenzucker)

Bei Xylitol, auch Birkenzucker genannt, handelt es sich um einen Zuckeralkohol welcher in verarbeiteten Lebensmitteln als Zuckeraustauschstoff zum Einsatz kommt. Zuckeralkohole können auch endogen gebildet werden, allerdings in wesentlich geringeren Konzentrationen als nach dem Verzehr von Zuckeraustauschstoffen. Eine Untersuchung aus den USA hat nun die kardiovaskuläre Sicherheit von Xylitol näher beleuchtet. Eine aktuelle Forschungsarbeit gibt Hinweise darauf, dass der Zuckersatzstoff Xylitol mit einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse verbunden sein könnte. Verschiedene Untersuchungsmethoden ergaben, dass hohe Xylitol-Werte im Blut die Aktivierung von Blutplättchen fördern und das Thromboserisiko erhöhen könnten.

www.deutsches-gesundheitsportal.de/2025/06/04/herz-kreislauf-risiken-von-xylitol/



Keine „männlichen Wechseljahre“, aber echte Symptome

Stimmungstiefs, schwindende Lust, schlaffe Muskeln: Wenn Männer älter werden, verändert sich auch ihr Hormonhaushalt. Oft ist dann von der „Andropause“ oder den „Wechseljahren des Mannes“ die Rede. Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie e. V. (DGE) stellt klar: Einen abgegrenzten hormonellen Einschnitt wie bei Frauen gibt es bei Männern nicht. Dennoch kann ein sinkender Testosteronspiegel für Beschwerden verantwortlich sein. In bestimmten Fällen ist hier eine medizinische Abklärung sinnvoll. Ab dem 40. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel jährlich um etwa ein Prozent. Zu den möglichen Symptomen eines Testosteronmangels gehören Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Muskelschwäche oder depressive Verstimmungen. Diese Beschwerden sollten ernst genommen werden. Ob aber tatsächlich ein Hormonmangel vorliegt, lässt sich nur durch eine Blutuntersuchung feststellen.

www.deutsches-gesundheitsportal.de/2025/06/05/keine-maennlichen-wechseljahre-aber-echte-symptome/



Der DDB braucht dich!
Mach mit! www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/



Anmeldung Infoblatt:
www.diabetes-netzwerk-sachsen.de



Wir danken der **Techniker Krankenkasse (TK)** für die finanzielle Unterstützung!

