

Was man gegen geschwollene Füße tun kann

Geschwollene Füße treten in der Regel während der Schwangerschaft oder aufgrund von Fuß- und Knöchelverletzungen oder Ödemen auf. Ödeme sind im Grunde Schwellungen, die durch Flüssigkeitseinlagerungen verursacht werden, d. h. wenn überschüssige Flüssigkeit im Körpergewebe eingeschlossen ist“, sagt Dr. Maninder Singh, Sr. Consultant Orthopedics, Indian Spinal Injuries Centre (ISIC). Das ist unangenehm und schmerzhaft. „Manchmal kann eine Schwellung auf ein Problem wie eine Herz-, Leber- oder Nierenerkrankung hinweisen. Wenn Ihre Knöchel am Abend anschwellen, könnte das auf eine rechtsseitige Herzinsuffizienz zurückzuführen sein“, sagt Dr. Ashutosh Gautam, Clinical Operations and Coordination Manager bei Baidyanath. Geschwollene Füße sind normal und normalerweise kein …



Geschwollene Füße treten in der Regel während der Schwangerschaft oder aufgrund von Fuß- und

Knöchelverletzungen oder Ödemen auf. Ödeme sind im Grunde Schwellungen, die durch Flüssigkeitseinlagerungen verursacht werden, d. h. wenn überschüssige Flüssigkeit im Körpergewebe eingeschlossen ist“, sagt Dr. Maninder Singh, Sr. Consultant Orthopedics, Indian Spinal Injuries Centre (ISIC). Das ist unangenehm und schmerzhaft. „Manchmal kann eine Schwellung auf ein Problem wie eine Herz-, Leber- oder Nierenerkrankung hinweisen. Wenn Ihre Knöchel am Abend anschwellen, könnte das auf eine rechtsseitige Herzinsuffizienz zurückzuführen sein“, sagt Dr. Ashutosh Gautam, Clinical Operations and Coordination Manager bei Baidyanath.

Geschwollene Füße sind normal und normalerweise kein Grund zur Sorge, es sei denn, es handelt sich um Symptome, die auf ein ernsthaftes Gesundheitsproblem hindeuten könnten. Auch eine Schwangerschaft kann einer der Gründe für geschwollene Füße sein, was im Allgemeinen als normal angesehen wird. Bei übermäßigen Schwellungen sollten Sie jedoch einen Arzt aufsuchen, um eine schnelle Diagnose und Behandlung zu gewährleisten. Wenn die Schwellung nicht länger als zwei bis drei Tage anhält, können Sie diese Hausmittel zur Linderung anwenden.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie auf natürliche Weise mit fünf Hausmitteln gegen geschwollene Füße vorgehen können

Steinsalz

Dr. Ashutosh Gautam schlägt vor: „Weichen Sie Ihre Füße in einem Eimer lauwarmem Wasser mit Steinsalz ein, um die Entzündung loszuwerden.“ Dr. Maninder Singh sagt: „Verwenden Sie kein heißes Wasser, da dies die Schwellung noch verstärkt.“ Wenden Sie dieses Mittel täglich zweimal an, bis die Schwellung nicht mehr abklingt. Eine Prise Salz kann Wunder an Ihren Füßen bewirken und die Schmerzen und Schwellungen lindern. Achten Sie darauf, dass Sie nur Steinsalz verwenden, das eine reine Form von Salz sein soll, mit dem Sie den größten Nutzen erzielen können.

Ätherisches Grapefruitöl

„Vielen Studien zufolge ist ätherisches Grapefruitöl ein hervorragendes Mittel, um Schwellungen zu reduzieren“, sagt Dr. Ahuja. Geben Sie in ein warmes Bad ein paar Tropfen ätherisches Grapefruitöl und entspannen Sie sich. Sie können es auch in einen Eimer mit lauwarmem Wasser geben und Ihre Füße darin einweichen. Grapefruit hat antioxidative Eigenschaften, die helfen, Schmerzen und Schwellungen in den Füßen zu reduzieren. Das Öl ist dafür bekannt, dass es entzündungshemmende und harntreibende Eigenschaften besitzt, die dazu beitragen, Schwellungen während der Schwangerschaft zu reduzieren.

Wir empfehlen: ätherisches (Link entfernt)

Gurken- und Zitronenwasser

„Erhöhen Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr, um das Salz in Ihrem Körper zu verdünnen. Anstatt nur Wasser zu trinken, um alles auszuspülen, fügen Sie dem Wasser ein paar Scheiben Gurke und Zitrone hinzu und genießen Sie es“, sagt Dr. Gautam. Diese beiden Früchte haben entzündungshemmende Eigenschaften und helfen Ihnen, geschwollene Füße loszuwerden. Manchmal können Schwellungen durch übermäßige Flüssigkeitseinlagerungen im Körper entstehen. Eine der besten Möglichkeiten, Schwellungen zu reduzieren, ist die Gurke. Die in der Gurke enthaltenen Nährstoffe tragen dazu bei, dass überschüssiges Wasser im Körper freigesetzt wird, wodurch die Schwellungen schließlich zurückgehen.

Wassermelone

Dr. Ashutosh fügt hinzu: „Der Verzehr von frischer Wassermelone hilft, Schwellungen in den Füßen zu reduzieren. Die Wassermelone ist ein hervorragendes Diuretikum, da sie zu

92 % aus Wasser besteht und das Wasserlassen anregt. Wassermelonen sind natürliche Diuretika, die dazu beitragen, Wassereinlagerungen zu reduzieren, was wiederum Schwellungen in den Füßen verringert. Sorgen Sie dafür, dass Sie bei der brütenden Hitze viele Wassermelonen essen, um gesunde Füße zu haben.

Koriandersamen

Dies ist eine beliebte ayurvedische Behandlung für geschwollene Füße. „Koriandersamen sind von Natur aus entzündungshemmend und reduzieren Schwellungen“, sagt Dr. Ahuja. Alles, was Sie tun müssen, ist, 2 bis 3 Teelöffel Koriandersamen in eine Tasse Wasser zu geben und so lange zu kochen, bis die Menge auf die Hälfte reduziert ist. Dann seihen Sie die Lösung ab, lassen Sie sie leicht abkühlen und trinken Sie sie. Zweimal am Tag wiederholen.

Weitere Tipps

Massieren Sie Ihre Füße

„Eine Fußmassage erzeugt Druck auf die betroffene Stelle und trägt dazu bei, die Blutzirkulation zu verbessern, die Muskeln zu entspannen und den Abfluss von überschüssiger Flüssigkeit zu fördern, was zu einer Verringerung der Schwellung führt. Tipp: Massieren Sie die betroffene Stelle 5-10 Minuten lang sanft von oben nach unten“, sagt Dr. Ashutosh Gautam. Beine hochlegen: Wenn es um geschwollene Füße geht, ist die Schwerkraft nicht Ihr Freund. „Legen Sie Ihre Beine auf einem Kissen hoch, um Ihre Füße zu entspannen“, rät Dr. Maninder Singh. Versuchen Sie bei jeder Gelegenheit, Ihre Beine über die Höhe des Herzens zu heben. Selbst ein leichtes Hochlagern kann einen großen Unterschied machen und Schwellungen reduzieren.

Vermeiden Sie salzige Speisen

„Überschüssiges Salz trägt wesentlich zu geschwollenen Füßen

bei, also reduzieren Sie Ihren Salzkonsum“, sagt Dr. Ashutosh.Bewegung:

Vermeiden Sie stundenlanges Sitzen

Machen Sie kurze Pausen und gehen Sie ein wenig spazieren“, rät Dr. Manoj Ahuja vom Fortis Hospital. Bewegung kann dazu beitragen, die Blutzirkulation zu verbessern, Schwellungen zu verringern und Schmerzen zu lindern.

Thema: geschwollene Füße, geschwollene Füße, geschwollene Füße, geschwollene Füße, geschwollene Füße, geschwollene Füße, geschwollene Füße

Hören Sie auf Ihre Oma. In über 80% der Studien konnten „Omas Tipps“ tatsächlich als wirksam nachgewiesen werden. Ihr erster Anlaufpunkt sollte also entweder die Oma, oder Ihre Erinnerung an Ihre Worte sein, was das Thema Hausmittel gegen geschwollene Füße, geschwollene Füße

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="geschwollene Füße „]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki