Hilfsmaßnahmen gegen Wasseransammlungen (s. auch Ödeme):

Entwässerungstees:
Einige Pflanzen sind sehr kaliumreich, das unterstützt die Entwässerung des Körpers. Gut geeignet sind zum Beispiel die Brennnessel- oder Grüner Tee. Auch Johanniskrauttee wirkt entwässernd, sollte aber von Frauen, die mit der Antibabypille verhüten, nicht getrunken werden.
Kaliumhaltige Lebensmittel:
Auch einigen Lebensmitteln wird nachgesagt, entwässernd zu wirken. Dazu zählen insbesondere Reis und Kartoffeln, da sie eine hohe Kaliumkonzentration aufweisen. Ananas, Erdbeeren, Fenchel oder Kopfsalat sollen ebenfalls Flüssigkeit aus dem Körper treiben.
Bewegung:
Sport, aber auch moderatere Aktivitäten wie Spaziergänge fördern die Aktivität der Venen und Lymphgefäße und regen den körpereigenen Rückfluss an. Insgesamt hält Bewegung den Kreislauf in Schwung, fördert die Durchblutung und wirkt einem Flüssigkeitsstau entgegen.
Wechselduschen:
Die Durchblutung in den Füßen steigt, die Venen pumpen vermehrt Blut gegen die Schwerkraft zum Herzen zurück, die Neigung zu Wassereinlagerungen nimmt ab.
Beine hochlegen:
Gegen dicke Beine hilft oft schon das Hochlagern sichtlich, zum Beispiel rücklings auf den Boden legen und die Unterschenkel auf einem Stuhl platzieren.
Den Salzkonsum reduzieren:
Salz sorgt dafür, dass Wasser in den Körperzellen gespeichert wird und die Haut dadurch dicker erscheint.
Alkohol vermeiden:
Alkohol wirkt dehydrierend und sorgt dafür, dass der Körper mehr Wasser in den Zellen speichert, um den Flüssigkeitsverlust zu kompensieren. Er greift zusätzlich die Leber und Nieren an und stört deren entgiftende Funktion.

Wassereinlagerungen im Körper sind keine Seltenheit - gerade im Sommer, wenn es warm ist, sammelt sich Wasser in Beinen, Füßen, Händen und an den Knöcheln. Viele Frauen fühlen sich zudem vor der Periode einfach nur aufgedunsen und alles andere als wohl in ihrem Körper.

Wassereinlagerungen, auch Ödeme
können sie zu müden, schweren Beinen und unangenehmen Schmerzen führen. Wir erklären dir, woher diese Wasseransammlungen kommen können und was man dagegen tun kann.
Wasser in den Beinen: Wie entstehen die Wassereinlagerungen?
Wassereinlagerungen entstehen, wenn Wasser aus den Blutgefäßen oder aus dem Lymphsystem austritt und sich im umliegenden Gewebe staut und ansammelt. Besonders häufig sind dabei die Beine betroffen, die durch die Wasseransammlungen dick und schwer werden. Oftmals schwellen zudem die Füße und die Knöchel an. Auch die Hände, Finger, das Gesicht oder der Bauch können von Wassereinlagerungen betroffen sein.
Ob es sich wirklich um ein Ödem handelt, kannst du ganz einfach selbst feststellen: Drücke dafür mit dem Finger einige Sekunden auf den geschwollenen Bereich. Bleibt eine sichtbare Delle zurück, die sich nur langsam wieder zurückbildet, handelt es sich um ein Ödem.

Gründe, warum es zu den unangenehmen Wassereinlagerungen kommt, gibt es viele. Doch das sind die häufigsten Ursachen:
Wasser in den Beinen durch Hitze:
Viele Menschen leiden zudem im Sommer unter Ödemen und klagen besonders über schwere Beine und Füße. Der Grund: Bei Hitze erweitern sich die Gefäße, um die eigene Körperwärme besser abgeben zu können. Die Blutzirkulation verlangsamt sich und die Venen verlieren an Elastizität. So kann Wasser ungehemmt in die umliegenden Gewebe gelangen.
Hormonelle Umstellungen bei der Frau:

Eine weitere Ursache für Wasseransammlungen sind der weibliche Zyklus bzw. die Schwangerschaft: Auch vor und während der Periode sowie in der Schwangerschaft kommt es nicht selten zu unangenehmen Spannungen in den Beinen, Füßen, Händen und Brüsten.

Einige Medikamente sorgen für Ödeme:

Doch nicht immer sind Hitze oder Schwangerschaft der Grund, wieso es zu Ödemen kommt. Auch bestimmte Medikamente wie Antidepressiva, Entzündungshemmer oder Medikamente gegen Bluthochdruck und Diabetes sowie ein zu hoher Salzkonsum oder Insektenstiche gehören zu den häufigsten Auslösern von Wassereinlagerungen.[1]

oligomere Pro(antho)cyanide (=OPC):

Die Substanzgruppe der oligomeren Pro(antho)cyanide isolierte Jack Arthur Masquelier zunächst aus der Erdnusshaut, später aus der Rinde von Pinien und aus Traubenkernen. Die Produkte, die Professor Masquelier auf der Grundlage seiner Forschungsaktivitäten entwickelte, sind inzwischen weltweit als Nahrungsergänzungsmittel unter der Bezeichnung „Masquelier's Orginal OPCs-Anthogenol (in Apotheken erhältlich) verfügbar. Diese Pflanzeninhaltsstoffe (die ebenfalls zur Gruppe der Polyphenole gehören) haben einen schützenden Einfluss auf die Gefäße. Als die Frau seines Doktorvaters schwanger war und unter geschwollenen Füßen litt, gab er ihr diese von ihm isolierten Substanzen und – erstaunlicherweise gingen die Schwellungen innerhalb von 48 Stunden deutlich zurück. Prof. Masquellier wies unter anderem nach, dass die oligomeren Pro(antho)cyanide besonders die feinsten Verästelungen unseres Gefäßsystems – die Kapillaren – stärkt. Ist der Widerstand dieser feinen Haargefäße gegen den dort herrschenden Innendruck geschwächt, dann kommt es zum ***vermehrten Austritt von Flüssigkeit, zu Wasseransammlungen, müden und schweren Beinen***, Krampfadern und Cellulitis. Prof. Masquelier untersuchte u.a. aber auch die Wirksamkeit seines OPCs bei ***Durchblutungsstörungen,*** Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Venenerkrankungen und Sportverletzungen und meldete zahlreiche Patente an, die auf seinen Untersuchungsergebnissen fußen.[2]

Selen:

Eine Schilddrüsenunterfunktion kann nicht nur durch einen Jod-, sondern auch durch einen Selenmangel verursacht werden.[3] Die Schilddrüse ist Ort der Hormonbildung und Speicherung. Die dort produzierten Schilddrüsenhormone haben einen vielfältigen Einfluss auf unser Wohlbefinden. So sind sie beispielsweise am Grundumsatz und damit an der Bereitstellung von Energie mitbeteiligt. Außerdem spielen diese Stoffe eine erhebliche Rolle bei Wachstumsvorgängen und der körperlichen Entwicklung, insbesondere der Knochen und des Gehirns. Unter einem Mangel an Schilddrüsenhormonen können sich Wachstumsstörungen, Intelligenzdefizite, eine verzögerte Sexualentwicklung und Fruchtbarkeitsstörungen einstellen. Jeder Zweite in Deutschland hat eine Schilddrüsenvergrößerung, die häufig auf einen Jodmangel zurückzuführen ist. Ohne dieses Spurenelement ist die Produktion der dort gebildeten Hormone eingeschränkt – im Blut ist ein Defizit n Schilddrüsenhormonen nachweisbar. Weniger verbreitet ist das Wissen, dass ebenso Selen für die Bereitstellung der Schilddrüsenhormone notwendig ist. Auch bei einem Selenmangel kann sich eine Schilddrüsenunterfunktion mit all ihren unangenehmen Begleiterscheinungen (z.B. Wachstums- und Entwicklungsstörungen, ***Wassereinlagerungen,*** trockene, schuppige Haut, Kälteempfindlichkeit, Gewichtszunahme) breitmachen.

Bei einem Jodmangel in der Schilddrüse werden vermehrt giftige Hydroperoxide gebildet, die allerdings durch die selenhaltige Gluthationsperoxidase unschädlich gemacht werden können. Somit schaukeln Jod und Selen zusammen die Gesunderhaltung der Schilddrüse. Ein Mangel des einen Elementes zieht oft ein Defizit des anderen nach sich. Wichtig ist also, dass man beide Stoffe in ausreichender Menge zuführt. Allerdings ist festzuhalten, dass auch ein Überangebot an Jod bei bestimmten Schilddrüsenerkrankungen problematisch sein kann.[4]

Kokoswasser:

---

[1] https://www.gofeminin.de/gesundheit/wassereinlagerungen-loswerden-s2723076.html#:~:text=Sie%20helfen%20dabei%2C%20die%20%C3%BCbersch%C3%BCssige,%3A%20Schachtelhalmtee%2C%20L%C3%B6wenzahntee%20und%20Wacholdertee.

[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 128f.

[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 177

[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 180f.

Kokoswasser hilft bei Wasseransammlungen.[5]

Leber-Funktion:
Die Leber hat Hunderte von verschiedenen Funktionen und ist mit jedem Teil unseres Körpers verbunden. Den ganzen Tag produziert, verarbeitet und liefert sie große Mengen an Nährstoffen. Diese Nährstoffe ernähren die 60-100 Trillionen Einwohner (die Zellen) unseres Körpers. Jede Zelle ist wiederum selbst wie eine mikroskopisch kleine und doch unglaublich komplizierte Stadt, in der Milliarden von chemischen Reaktionen pro Sekunde stattfinden. Um die extrem unterschiedlichen Aktivitäten aller Zellen des Körpers ohne Unterbrechung aufrechtzuerhalten, muss die Leber sie mit einem steten Fluss an Nährstoffen und Hormonen versorgen. Mit ihrem komplizierten Labyrinth an Venen, Kanälen und spezialisierten Zellen muss die Leber frei von jeder Behinderung sein, um eine reibungslose Produktion und eine problemlose Verteilung der Nährstoffe und Hormone im ganzen Körper zu gewährleisten.
Die Leber ist das Hauptorgan, das für die Verarbeitung, Umwandlung, Verteilung und Aufrechterhaltung der „Treibstoffversorgung" des Körpers verantwortlich ist. Einige dieser Abläufe betreffen das Aufspalten komplexer chemischer Stoffe; andere die Synthese, v.a. von Eiweißmolekülen. Die Leber fungiert als Reinigungsstation, indem sie Hormone, Alkohol und Medikamente neutralisiert. Es ist ihre Aufgabe, diese biologisch aktiven Substanzen so zu verändern, dass sie ihre mögliche schädliche Wirkung verlieren – ein Prozess, der als Detoxcifikation (Entgiftung) bekannt ist. Spezialisierte Zellen in den Blutgefäßen der Leber (Kupfer-Zellen) binden schädliche Elemente und infektiöse Organismen, die vom Darm in die Leber gelangen. Die Leber scheidet die Abfallstoffe dieser Vorgänge über ihre Gallengänge aus.
Um sicher zu gehen, dass all dies effizient durchgeführt wird, erhält und filtert die Leber 1,5 Liter Blut pro Minute und produziert täglich 1,1-1,6 Liter Galle. Verstopfende Gallensteine können die Fähigkeit der Leber, diese körperfremden oder vom Körper selbst generierten schädlichen Substanzen zu entgiften, stark einschränken. Sie verhindern auch, dass die Leber die richtige Menge an Nährstoffen zur richtigen Zeit an die Organe des Körpers liefern kann. Dies kann zu Störungen des empfindlichen Gleichgewichts des Körpers, auch Homöostase genannt, führen, wie auch zu Fehlfunktionen der Körpersysteme und –organe.
Ein perfektes Beispiel für solch ein gestörtes Gleichgewicht ist die erhöhte Konzentration der endokrinen Hormone Östrogen und Aldosteron im Blut. Diese Hormone, welche von Frauen und Männern produziert werden, sind für das richtige Maß an Salz- und ***Wasserspeicherung verantwortlich.*** Werden sie nicht entgiftet, weil die Gallengänge verstopft sind, kann die übermäßige Konzentration im Blut Schwellungen und Wasseransammlungen verursachen. Erhöhte Östrogenwerte werden als Hauptursache von Brustkrebs bei Frauen betrachtet. Bei Männern können hohe Konzentrationen dieses Hormons ein übermäßiges Wachstum des Brustgewebes verursachen. ***Wasseransammlungen im Gewebe verdrängen die anderen Schlacken, welche dann in verschiedenen Bereichen des Körpers abgelagert werden***. Wo auch immer das Fassungsvermögen für Giftstoffe überschritten wird, beginnen Krankheitssymptome zu erscheinen.[6]

Aktivierung der Leberentgiftung durch farbige Lebensmittel (z.B. Signalstoffe aus Brokkoli):
Farbige Inhaltsstoffe in Lebensmitteln geben positive Signale an unsere Gene. Es handelt sich bei diesen Pflanzenpigmenten (z.B. Polyphenole, Bioflavonoide, Isoflavone) also nicht um klassische Nährstoffe, die uns mit Kalorien und Baustoffen versorgen, sondern vielmehr um Signalstoffe. Einfach ausgedrückt: Nahrung spricht mit den Genen. Die pflanzlichen Signalstoffe sind unerlässlich für eine normale Funktion und Kommunikation in den Zellen. Fehlen diese – z.B. durch die industrielle Verarbeitung der Nahrung-, ***stellen sich Störungen in der genetischen Signalkette ein***. Es resultieren dann sog. Notprogramme in der genetischen Steuerung, die sich u.a. ***in Form* von Entzündungen und *Wassereinlagerungen*** etc. äußern können.
Positive Signale auf unsere Entgiftungsgene – d.h. die genetische Steuerung der Entgiftungsenzyme – haben u-a. Signalstoffe aus Brokkoli-Gemüse: Sulforaphan, Indol-3-Carbinol oder Diindolylmethan (DIM). Die Leber verfügt über zwei wichtige Entgiftungswege. In der Phase I werden Gifte chemisch umgewandelt, wobei auch aggressive Stoffwechselprodukte entstehen können. In der Phase II werden die umgewandelten Gifte in eine wasserlösliche Form gebracht und anschließend über den Darm bzw. die Niere ausgeschieden. Sulforaphan bewirkt in der Leber eine Aktivierung der Phase-II-Entgiftungsenzyme. Beeindruckend ist, dass

[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 178
[6] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber-& Gallenblasenreinigung, 2010, S. 8ff.

Sulforaphan gleichzeitig auch die körpereigene Produktion von Antioxidantien anregt und somit aggressive Reaktionen, die bei dem Entgiftungsprozess auftreten können, neutralisiert.[7]

OPC:
Genauso hat sich in placebokontrollierten Doppelblind-Studien erwiesen, ***dass durch OPC und Traubenkernextrakt Ödeme (Wasseransammlungen im Gewebe)*** – etwa nach Operationen oder Verletzungen – sowie Schwellungen nach Sportverletzungen schneller wieder verschwunden waren.

Entwässern:
Insbesondere an heißen Tagen werden viele von uns von Wassereinlagerungen im Gewebe geplagt, die uns weit üppiger aussehen lassen, als wir eigentlich sind. ***Mit entwässernden Lebensmitteln wie rote Beeren, Gurken, Kartoffeln, Wassermelonen und Holunder kannst du bis zu zwei Liter Wasser verlieren***, sodass du abends auch wieder ins figurbetonte Kleidchen oder in die enge Lieblingsjeans passt. Damit das Entwässern funktioniert, solltest du an den Entlastungstagen möglichst auf Salz verzichten und stattdessen die Speisen mit Kräutern würzen. Denn Salz bindet das Wasser im Körper und verhindert so den Gewichtsverlust. Letzteres gilt auch für Koffein.[8]

Viel Wasser:
Damit du viel Wasser verlierst, gilt es – so paradox es auch klingen mag – ***dem Körper viel Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee zuzuführen (1.5 bis 2 Liter pro Tag).*** Denn erst dadurch werden der Stoffwechsel und damit die Ausscheidungen angeregt. Ein Trick, auf den viele Models schwören: Trinke Wasser mit frischem Zitronensaft. Das regt nicht nur die Fettverbrennung an, sondern killt auch Hungergefühle. Vor Übersäuerung brauchst du dich nicht zu fürchten, denn die Zitrone wirkt im Körper basisch.
Anleitung für Vitaminwasser
Kaufe eine leckere Früchte-Kräutermischung. Die folgenden frischen (unbehandelten) Früchte, Kräuter und Gewürze eignen sich perfekt für schmackhaftes Wasser:
Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren
Zitronen, Orangen (Bio)
Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen
Kiwi, Ananas
Wassermelone, Honigmelone
Minze
Salbei
Rosmarin
Lavendel
Zimtstangen
Die Früchte gut waschen und in handliche Stücke schneiden. Bio-Zitronen und -Orangen können mitsamt der Schale verwendet werden. Die Fruchtstücke und Kräuterstengel in eine Glaskaraffe bzw. einen verschließbaren Krug oder in große Gläser geben. Mit Wasser auffüllen. Je nach gewünschter Geschmacksintensität im Kühlschrank ziehen lassen (mindestens drei Stunden lang).
Kurz bevor das Wasser serviert wird, kann es im Sommer an heißen Tagen mit Eiswürfeln versehen werden. Sobald ein Glas ausgeschenkt wird, die Karaffe einfach wieder mit Wasser auffüllen. So hält das Vitaminwasser im Kühlschrank bis zu drei Tage lang. Wenn die Früchte und die Kräuter direkt in Gläser abgefüllt werden, das Glas unbedingt mit einem Strohhalm servieren.[9]

Alkoholfrei:
Verzichte auf Alkohol. Dieser hat nicht nur viele Kalorien, sondern schwemmt auch den Körper auf. Letzteres gilt übrigens auch für Getränke mit Kohlensäure.[10]

Entwässern und Entschlacken mit Kräutertees:

---

[7] Runow: Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 1996, S. 40f.
[8] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/last-minute-tricks-f%C3%BCr-beachbody-4171#sthash.j5ArYMEa.dpbs
[9] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/last-minute-tricks-f%C3%BCr-beachbody-4171#sthash.j5ArYMEa.dpbs
[10] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/last-minute-tricks-f%C3%BCr-beachbody-4171#sthash.j5ArYMEa.dpbs

Im Handel finden Sie mittlerweile spezielle Entwässerungstees, die auch als solche gekennzeichnet sind und entsprechend wirken. Die Inhaltsstoffe sind jedoch sehr unterschiedlich. Harntreibende und damit zur Entwässerung und Entschlackung geeignete Kräuter und Pflanzen sind etwa:
Brennnessel
Pfefferminz
Petersilie
Schachtelhalm
Wacholder
Birke
Katzenbart (Ortosiphon)
Löwenzahn[11]

Ödem-Ursachen:
Langes Stehen oder Sitzen auf einer Stelle, Wärme, hoher Salzkonsum, Insektenstiche, prämenstruelles Syndrom, Schwangerschaft und eine Mangelernährung gehören zu den häufigen Auslösern von Wassereinlagerungen. Aber auch durch Nebenwirkungen einiger Medikamente kann es zu Wassereinlagerungen kommen. Dazu gehören Medikamente gegen Bluthochdruck, nichtsteroidale entzündungshemmende Medikamente, Steroide, Östrogene und Diabetes-Medikamente.Bei Wassereinlagerungen wird durch die starke Schwellung die Haut gestrafft und beginnt zu glänzen. Wird einige Sekunden in die Haut gedrückt, bleibt eine Delle in der Haut zurück. In einigen Fällen kann ein Ödem ein Zeichen für ein ernsthaftes Gesundheitsproblem sein, wie bei einer Herzinsuffizienz, Krebs, Leberkrankheiten, Zirrhose, Schilddrüsenerkrankungen, tiefer Venenthrombose und venöser Insuffizienz. In solchen Situationen sollte sofort gehandelt werden, um Folgeschäden zu verhindern.[12]

Apfelessig:
Apfelessig ist eines der beeindruckendsten Lebensmittel gegen Wassereinlagerungen. Er ist sehr reich an Kalium, was für die Flüssigkeitsretention im Körper sehr wichtig ist und dadurch sehr gut gegen Wassereinlagerungen hilft. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften helfen außerdem, Schmerzen und Schwellungen zu verringern und den Körper von innen heraus zu reinigen.
Apfelessig gegen Wassereinlagerungen: 1 bis 2 Teelöffel rohen, naturtrüben Apfelessig in einem Glas Wasser vermischen und die Mischung 2 Mal täglich trinken.
Zusätzlich kann Handtuch in eine Mischung aus ½ Tasse Wasser und ½ Tasse Apfelessig getränkt und mit dem Tuch der betroffene Bereich für einige Minuten umwickelt werden. Die Anwendung mehrmals täglich wiederholen.
Löwenzahn:
Löwenzahn wirkt als natürliches Diuretikum. Es hilft, überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper zu entfernen und dank seines hohen Kaliumgehalts den Natriumgehalt im Körper auszugleichen. Dadurch werden Schwellungen und Entzündungen reduziert, die durch Wassereinlagerungen verursacht wurden.
Löwenzahntee zubereiten: 1 Teelöffel frische oder getrocknete Löwenzahnblätter in einer Tasse mit heißem Wasser geben und bedeckt 5 bis 7 Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen und den Tee 2 bis 3 Mal täglich trinken.
Weitere harntreibende Tees sind: **Brennnesseltee, grüner Tee und Schachtelhalmtee.**
Koriandersamen
Koriandersamen fördern die Durchblutung und sind hilfreich bei Wassereinlagerungen. Ihre entzündungshemmende Eigenschaft hilft Schwellungen und Schmerzen zu reduzieren und dadurch schmerzhafte Wassereinlagerungen zu verringern.
Einfach 3 Esslöffel Koriandersamen in einer Tasse Wasser vermischen und die Mischung zum Kochen bringen, bis sich das Wasser um die Hälfte reduziert. Die Samen abseihen und den Tee kurz abkühlen lassen. Den Tee 2 Mal täglich trinken, bis die Symptome abgeklungen sind.
Teebaumöl:
Teebaumöl wirkt stark entzündungshemmend, was bei Wassereinlagerungen sehr hilfreich ist. Es hilft sehr gut gegen Ödeme und Entzündungen, die durch Insektenstiche verursacht wurden, und dank seiner

[11] https://www.t-online.de/heim-garten/garten/id_55881660/diuretika-diese-kraeuter-und-teesorten-entwaessern-den-koerper.html
[12] https://www.eatmovefeel.de/natuerliche-lebensmittel-gegen-wassereinlagerungen/

schmerzstillenden Eigenschaften Schwellungen und Schmerzen von Ödeme zu reduzieren. Diese Wirkung ist vor allen den Komponenten Terpinen-4-ol und alpha-Terpineol in Teebaumöl zu verdanken.

Bei Ödemen durch Insektenstiche:

Einfach ein paar Tropfen Teebaumöl auf ein Wattestäbchen geben und den betroffenen Bereich damit betupfen. Wenige Minuten einziehen lassen und danach mit warmem Wasser abspülen. Die Anwendung mehrere Tage hintereinander wiederholen.

Petersilie:

Petersilie hat eine harntreibende Wirkung und hilft überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper zu entfernen. Dadurch werden Schwellungen und Schmerzen verringert und zusätzlich die Reabsorption von Natrium und Kalium verhindert.

Petersilie passt sehr gut zu verschiedenen Speisen und sollte bei Wassereinlagerungen als Tee getrunken werden. Für die Zubereitung des Petersilientees: 1 Teelöffel getrocknete Petersilienblätter in einen Topf mit 2 Tassen Wasser geben, 10 Minuten köcheln lassen und danach absieben. Den Tee 1 Mal am Tag vor dem Frühstück trinken.

Bittersalzbad:

Bittersalzbäder regen die Giftstoffausschwemmung im Körper an. Sie helfen Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen aufgrund von Ödemen zu lindern und überschüssige Flüssigkeiten zu entfernen.

Einfach 2 Tassen Bittersalz ins warme Badewasser geben und 10 bis 15 Minuten darin baden. Das Bad 3 Mal pro Woche wiederholen.

Achtung: Das Badewasser sollte nicht zu heiß sein. Hitze fördert Wassereinlagerungen.

Weitere natürliche Tipps gegen Wassereinlagerungen:

Beine hochlegen: Werden die Beine höher gelagert, kann angesammelte Lymphflüssigkeit und zurückgestautes Blut besser Richtung Herzen abfließen und die Schwellung dadurch reduziert werden.

Wechselduschen: Bei Wassereinlagerungen aufgrund einer Venenschwäche helfen Wechselduschen. Dafür die Hände/Füße 10 Sekunden mit warmem Wasser abspülen und danach 10 Sekunden mit kaltem Wasser abspülen. Den Vorgang jeweils 3 Mal wiederholen und mit der kalten Dusche beenden. Täglich wiederholen.

Bewegung: Langes Sitzen und Stehen sind häufige Ursachen von Wassereinlagerungen in den Beinen. Sport und körperliche Aktivität fördern die Aktivität der Venen und Lymphgefäße und regen den Rückfluss an.

Leichtes Hüpfen: Leichtes Hüpfen und Wippen auf der Stelle regen den Lymphfluss an und helfen Schwellungen in den Beinen zu lindern und vorzubeugen.

Lymphdrainagen: Lymphdrainagen sind sanfte Massagen und regen den Rückfluss der Lymphflüssigkeit an.

Schwimmen: Der hydrostatische Druck des Wassers regt den Rückfluss des Blutes und der Lymphflüssigkeit an.

Sauna, heiße Duschen und heiße Bäder vermeiden: Hitze fördert die Ansammlung von Wassereinlagerungen.

Ausreichend Trinken: Wie paradox es klingen mag, ein Wassermangel führt zu Wassereinlagerungen. Unser Körper benötigt ausreichend Flüssigkeit für etliche Zellprozesse, hilft belastende Giftstoffe aus dem Körper zu spülen und Wassereinlagerungen in Arme und Beine zu reduzieren.

Salz reduzieren: Salz ist für den Körper überlebenswichtig. Zu viel Salz fördert jedoch die Ansammlung von Körperflüssigkeiten im Gewebe. Deshalb: Fertiggerichte, salzige Snacks, Lebensmittel in Konserven und Fast Food vermeiden. Anstatt zu salzen lieber mit Kräutern würzen.

Gesunde Ernährung: Magnesium, Kalium und Vitamin B6 helfen, überschüssige Flüssigkeiten aus dem Gewebe zu transportieren.

Durch diese Nährstoffe können Wassereinlagerungen vorgebeugt und reduziert werden. Lebensmittel mit diesen Nährstoffen sind unter anderem: Roher Kakao, Bananen, Rosinen, weiße Bohnen, Kidneybohnen.

Lebensmittel mit hohem Wasseranteil: Wassermelonen, Sellerie, Gurken, Weißkohl, Kürbisse, Kopfsalat, Kirschen, Erdbeeren, Trauben und Papaya ***haben einen hohen Wasseranteil und verbessern die Ausschwemmung von Giftstoffen aus dem Körper***. Dadurch helfen sie Wassereinlagerungen zu reduzieren und versorgen den Körper mit vielen schützenden Vitaminen.[13]

Brennnessel:

Extrakte aus den Blättern der Brennnesseln können entwässernd und entzündungshemmend wirken.[14]

---

[13] https://www.eatmovefSeel.de/natuerliche-lebensmittel-gegen-wassereinlagerungen/

[14] Alverde Heilpflanzen-Plakat

Löwenzahnextrakte:
Eine Studie mit Probanden zeigte, dass nach dem Zuführen von Löwenzahnextrakten eine deutliche Reinigung der Harnwege vonstatten ging und auch eine bessere Entwässerung und höhere Ausscheidung des Körpers erfolgte.
Der Test wurde in mehreren Stufen vollzogen. 5 Stunden nach der ersten Dosis konnte schon eine deutliche Steigerung beim Wasserlassen bemerkt werden. Nach der zweiten Dosis, nach weiteren 5 Stunden, war eine weitere deutliche Steigerung der Entwässerung und Ausscheidung über die Harnwege zu verzeichnen – eines der natürlichsten Wege, Gifte und Krankheiten auszuscheiden.
Es gibt diverse Gesundheitszustände, bei denen das Wasserlassen mehr als entscheidend und sogar lebensnotwendig ist. Zum Beispiel bei Herz- und Nierenerkrankungen, weil die Einnahme von entwässerungsfördernden Produkten Ödeme und Blutdruck unterdrücken kann.[15]

Zwiebel:
Zwiebeln roh bei Wassersucht: 600 g Zwiebeln werden zu Mus zerkleinert, durch ein Sieb geschlagen, mit 100g Honig und 600 g Weißwein zu einer gleichförmigen Flüssigkeit verarbeitet. Davon nimmt man täglich 100-200 g esslöffelweise ein. Wer es verträgt, kann noch besser 30-60 g Zwiebeln frisch verpeisen oder Zwiebeln mit Honig kochen und in dieser Form essen.[16]

Sellerie:[17]

Entwässern
Um Wasseransammlungen im Gewebe vorzubeugen, solltest du genügend kaliumhaltige Nahrungsmittel essen. Perfekte Lieferanten sind Bananen, Kartoffeln, Reis, Trockenfrüchte, Nüsse, Grapefruits und Vollkornprodukte.[18]

---

[15] https://www.epochtimes.de/gesundheit/das-gruen-des-loewenzahns-hemmt-entzuendungen-und-krebs-a1245483.html
[16] Schneider, Ernst Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 1971, 11. Auflage, S. 194
[17] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 270f.
[18] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/wegweiser-f%C3%BCr-sch%C3%B6ne-haut-3003#sthash.cDL8cfvX.dpbs