



I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 3 . 0 2 . 2 0 1 4

Ständig kalte Hände und Füße – Was steckt dahinter?

Kalte Hände und Füße sind ein wahres Massenphänomen. Vor allem Frauen können ein Lied davon singen. Meist sind Eisfinger und Gletscherfüße harmlos.

Doch wer trotz dreifacher Socken im Sommer wie im Winter kalte Füße bekommt, sollte das von einem Arzt abklären lassen. In etwa 30 Prozent der Fälle können sich hinter kalten Händen und Füßen auch ernsthafte Erkrankungen verbergen. Hier sind einige Beispiele:

Durchblutungsstörungen sind eine ernst zu nehmende Ursache für kalte Hände oder Füße. Grund dafür sind Gefäßverengungen. Die vom Herzen weit entfernten Hände und Füße werden geringer oder kaum durchblutet. Tritt das Kältegefühl plötzlich auf, ist nur in einem Fuß zu spüren und mit Schmerzen verbunden, dann sollte zügig ein Arzt aufgesucht werden. Das sind typische Symptome für einen Gefäßverschluss, der lebensbedrohlich werden kann. Ein höheres Risiko für solche Gefäßverschlüsse haben Patienten mit Diabetes, Bluthochdruck und Raucher.

Das **Raynaud-Syndrom** „überfällt“ die Patienten nicht nur mit kalten Händen, sondern auch mit anfallsartigen Schmerzen. Die Finger färben sich schlagartig weiß. Grund dafür sind Gefäßkrämpfe. Das geschieht in vergleichsweise harmlosen Situationen. Oft reicht schon das Hineinfassen in den Kühlschrank oder das Berühren von kaltem Metall aus, um die schmerzhaften Symptome auszulösen. Neben Kälte können auch psychische Belastungen ein Auslöser sein. Mitunter können gefäßerweiternde Medikamente helfen. Hauptsächlich sollten auslösende Faktoren gemieden werden.

Menschen, die an einer **Schilddrüsenunterfunktion** leiden, frieren schneller. Bei der Unterfunktion werden in Folge von Jodmangel oder einer Schilddrüsenentzündung zu wenige Hormone produziert. Manchmal ist die Schilddrüse auch vergrößert (Kropf). Eine Schilddrüsenunterfunktion wird mit einer Blutuntersuchung diagnostiziert, häufig gefolgt von einer Ultraschalluntersuchung.

Niedriger Blutdruck ist ein häufiger Auslöser von kalten Händen und Füßen. Junge und schlanke Menschen sind davon eher betroffen als ältere. Niedriger Blutdruck ist in der Regel unbedenklich. Unter Umständen ist niedriger Blutdruck jedoch auch eine Folge einer Schilddrüsenunterfunktion oder wird durch Medikamente ausgelöst.

Medikamente können mitverantwortlich für kalte Hände und Füße sein. Solche Nebenwirkungen haben beispielsweise Beta-blocker (werden vorwiegend bei Bluthochdruck und Herzerkrankungen verordnet), Diuretika (zum Beispiel bei Herzschwäche und Niereninsuffizienz) und Antidepressiva. Auch Medikamente, die eine Gefäßverengung auslösen wie Migränemittel, können für kalte Hände und Füße sorgen. Viele Krebspatienten haben während oder nach einer Chemotherapie mit einer erhöhten Kälteempfindlichkeit zu kämpfen.

Auch **Eisenmangel** kann die Kälteempfindlichkeit steigern. Häufig davon betroffen sind Frauen und Menschen, die verstärkt zu

Blutungen, wie etwa Nasenbluten, neigen. Blutungen können aber auch versteckt auftreten, insbesondere durch chronische Ent-

zündungen im Magen-Darm-Bereich. Ein Eisenmangel lässt sich mit einem Bluttest nachweisen.

Der Fall Dieter H.

Alarmzeichen kalter Fuß

Ein Notfall am Leipziger Zentrum für Gefäßmedizin. Dieter H. wird eingeliefert. Sein Bein ist eiskalt, wird nicht mehr durchblutet. Schmerzen hat er schon seit acht Tagen. Wenn die Ärzte nicht schnell handeln, könnte er das Bein verlieren. „Das ist im Grunde wie ein Herzinfarkt. Nur, dass da eben nicht das Herz, sondern das Bein die Durchblutungsstörung hat“, erklärt Dr. Miko Arlt, Oberarzt am Parkkrankenhaus Leipzig.

Der Patient hat mit dem Bein nicht das erste Mal Ärger. In einer anderen Klinik wurde der starke Raucher schon zweimal deswegen behandelt. Die Ärzte vermuten, dass sich die Oberschenkel-schlagader verschlossen hat.

Um sich ein Bild zu machen, wird der Patient ins Katheterlabor gebracht. Dort schiebt Oberarzt Matthias Ulrich einen Katheter in das Bein und spritzt Kontrastmittel. Das Röntgenbild zeigt, wie bedrohlich die Lage ist: „Von der Leiste bis zum Knie ist alles zugegangen. Auf jeden Fall ist es so kritisch, dass man jetzt schnell handeln muss“, drängt der Gefäßspezialist. Die Ärzte müssen sich einen Weg in das verschlossene Blutgefäß bahnen. Anschließend fräsen sie die Ader frei. Putzarbeit, damit das Blut wieder freie Bahn hat. Der Patient ist die ganze Zeit bei vollem Bewusstsein, hat lediglich eine lokale Betäubung. Als das Gefäß wieder frei wird, spürt der Patient das sofort, denn der kalte Fuß wird nun wieder durchblutet und sofort warm. In diesem Fall war der kalte Fuß das rettende Warnsignal.

Warum wird Frauen schneller kalt?

Frauen frieren schneller als Männer – alles nur ein Klischee? Keineswegs. Frauen sind tatsächlich benachteiligt, was den Wärmehaushalt und die körperliche Thermoregulation angeht. Wie fast immer sind die Hormone schuld. Das weibliche Östrogen weitet die Blutgefäße. Das erhöht zwar die Durchblutung, aber es wird gleichzeitig auch jede Menge Wärme nach außen abgegeben. Bei etwa 15 Grad Außentemperatur schaltet ihr Körper schon auf Sparflamme. Dann werden nur noch die wichtigsten Körperteile geheizt. Hände und Füße müssen frieren. Bei Männern funktioniert das Prinzip ähnlich. Doch ihr Körper schlägt erst bei circa zehn Grad Alarm. Frauen frieren als schon ganze fünf Grad eher.

Außerdem sorgt das Hormon Testosteron bei Männern für mehr Muskelmasse. Und Muskeln arbeiten wie ein Heizkraftwerk: Sie erzeugen ständig Wärme, die sich im ganzen Körper verteilt. Etwa 40 Prozent der Gesamtkörpermasse sind Muskelmasse beim Mann. Das „schwache“ Geschlecht kann gerade mal mit 25 Prozent Muskeln aufwar-

ten. Damit ist auch die Leistung des körpereigenen Kraftwerkes geringer. Frauen produzieren also viel weniger Wärme.

Und es gibt noch eine weitere biologische Ungerechtigkeit: Männerhaut ist durchschnittlich stolze 15 Prozent dicker als die von Frauen. Diese Isolierschicht schützt sie besser vor Auskühlung. Frauen reagieren also im wahrsten Sinne des Wortes „dünnhäutiger“ auf Kältereize, sie sind einfach schlechter gedämmt!

Warm werden mit Blutegeln und Co

Zahlreiche Anwendungen aus der Naturheilkunde sind hilfreich gegen eisige Hände und Füße. Ein ansteigendes Fußbad, Wechselduschen, Bürstenmassagen oder Saunagänge trainieren die Gefäße und können allein zu Hause durchgeführt werden. Bei bestimmten Vorerkrankungen helfen auch spezielle Therapien an einer Klinik für Naturheilkunde.

Blutegel: Die kleinen Sauger können hilfreich bei einem Karpaltunnelsyndrom sein, der schmerzhaften Einengung des Hand-

nervs. Die Erkrankung entsteht durch Kalkablagerungen, führt zu Schmerzen und kalten Händen. Die Blutegel saugen etwa eine Stunde an der Hand. Dabei sondern sie bis zu 20 verschiedene Substanzen ab, die Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen und das Blut verdünnen. Die Kalkablagerungen lösen sich dadurch, der Nerv wird nicht mehr so stark eingeeignet, die Hand wird wieder besser durchblutet und erwärmt.

Elektrolyse-Fußbad: Bei häufiger Infektanfälligkeit kann ein Elektrolyse-Fußbad mit einer Solelösung Besserung bringen. Das Fußbad macht nicht nur kurzfristig die Füße warm, sondern bringt durch die Solelösung langfristig auch den Stoffwechsel wieder in Schwung. Das führt dazu, dass auch der Wärmehaushalt im ganzen Körper besser funktioniert.

Hyperthermie: Eine Chemotherapie verursacht häufig Schädigungen an den Nervenenden in Händen und Füßen, was zu einer vermehrten Kälteempfindlichkeit führt. Nach Ablauf der Behandlung und nach Absprache mit dem Arzt könnte eine sogenannte Hyperthermie Linderung bringen. Durch schonende Infrarotstrahlen wird die Kerntemperatur des Körpers auf bis zu 40 Grad Celsius erhöht. Ähnlich wie bei natürlichem Fieber arbeitet das geschwächte Immunsystem dann auf Hochtouren. Die Zellen werden wieder stärker durchblutet und besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Das sorgt auch längerfristig für mehr Wärme im ganzen Körper.

Je nach Beschwerdebild und Vorerkrankung müssen solche Anwendungen in einer naturheilkundlichen Praxis selbst gezahlt werden. Fragen Sie vor der Behandlung bei Ihrer Krankenkasse nach.

Einheizer Rosmarin

Rosmarin ist nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern leistet auch als Heilpflanze gute Dienste. Sein ätherisches Öl fördert die Durchblutung und bringt den Kreislauf in Schwung. Es eignet sich daher gut als Zusatz für Massageöle und Bäder gegen kalte Hände und Füße. Allerdings sollte das ätherische Öl sparsam verwendet werden! Da

Rosmarin ein Muntermacher ist, empfehlen sich die Anwendungen nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen.

Hand- oder Fußbad mit Rosmarin

Das braucht man:

50 Gramm getrockneter Rosmarin
oder 2 bis 3 Tropfen ätherisches Rosmarinöl

So wird es gemacht:

Variante 1: Etwa 25 Gramm frischen oder getrockneten Rosmarin mit einem halben Liter Wasser vermischen. 30 Minuten köcheln lassen, abseihen und den Sud dem Badewasser zusetzen.

Variante 2: Schneller in der Zubereitung ist die Variante mit ätherischem Rosmarinöl. Aber Vorsicht! Ätherisches Öl löst sich in Wasser nicht auf, schwimmt oben und kann wegen der hohen Konzentration dann sogar allergisch reizen. Der Trick: Mischen Sie einen Esslöffel Sahne mit zwei bis drei Tropfen Rosmarinöl, bevor Sie es dem Fuß- oder Handbad zusetzen. Die Sahne spaltet das ätherische Öl auf und verteilt es im Wasser. Nach etwa zehn Minuten sollten Sie die Hände oder Füße kurz eiskalt abspülen, oder je nach Wetterlage, mit Schnee abreiben. Das trainiert die Gefäße zusätzlich.

Massageöl mit Rosmarin

Das braucht man:

Mandelöl
Ätherisches Rosmarinöl

So wird es gemacht:

Verrühren Sie das Mandelöl mit dem ätherischen Rosmarinöl etwa im Verhältnis 1:10. Für eine Hand- oder Fußmassage reichen 20 Milliliter Mandelöl und zwei Tropfen ätherisches Öl. Erwärmen Sie die Mischung leicht im Wasserbad. Starten Sie die Massage an den Unterarmen und Waden. Das stimuliert die Muskulatur und den Wärmetransport bis in die Spitzen. Streichen Sie etwa fünf Mal auf und ab und massieren Sie die Finger und Zehen einzeln mit kreisenden Bewegungen.

Beheizbare Sohlen und Socken im Test

Wer viel draußen in der Kälte arbeitet, für den kann beheizbare Kleidung durchaus eine Option sein. Die Textilindustrie steht

hier noch am Anfang einer vielleicht zukunftsweisenden Entwicklung. Was taugen beheizbare Sohlen und Socken derzeit? Wir haben drei Produkte von Händlern in Halle testen lassen, die fast jeden Tag draußen auf dem Markt in der Kälte stehen.

Einmal-Sohlenwärmer: Sie kommen auf den ersten Blick sehr preiswert daher, kosten 3,50 Euro. Allerdings sind sie nur für die einmalige Anwendung gedacht. Sobald die Packung geöffnet wird und Luft an die Sohle gelangt, beginnt eine chemische Reaktion. Für ungefähr fünf Stunden wird dadurch Wärme freisetzt. Blumenverkäuferin Jana S. hat das Produkt für uns getestet. Ihr Urteil: „Es hat eine Weile gedauert, ehe ich die Wärme gemerkt habe, circa anderthalb Stunden. Vielleicht waren meine Füße vorher auch zu kalt. Mein Fazit: Es wärmt schon, aber auf einen ganzen Tag bezogen, reicht es nicht für mich aus.“

Einlegesohlen mit Heizfunktion: Sie kosten etwa 29 Euro und können auf die entsprechende Schuhgröße zugeschnitten werden. Für jede Sohle gibt es einen Behälter für Batterien, der mit einem Gummiband am Fuß befestigt wird. Backwarenverkäuferin Sylvia N. steht damit einen Tag auf dem Markt. Ihr Urteil: „Die Sohlen sind ein bisschen problematisch zu händeln. Da rutscht gern der Stecker wieder heraus und die Batterie ist nach vier Stunden alle. Der eine Fuß ist bereits kalt, der andere ist noch warm. Aber so richtig warm, dass man sagt, es ist mollig warm, ist es nicht.“

Beheizbare Kniestrümpfe: Wir lassen Gurkenhändler Peter H. ein preiswertes Produkt testen, die Kosten liegen bei knapp 13 Euro. In den Stoff sind Drähte eingewebt, die sich mit Batterien aufheizen lassen. Unser Tester ist mit dem Produkt nicht richtig warm geworden. „Ich trage die jetzt ein paar Stunden. Und die wärmen auch nicht mehr als andere Socken.“

Intelligente Wärmekleidung der Zukunft

Kleidung, die automatisch die Körpertemperatur misst und ihre integrierte Heizung darauf anpasst? Das ist noch Zukunftsmusik, aber dennoch Thema in der Strickwarenfabrik im Thüringischen Apolda. Ein Spezialgebiet der Firma: intelligente Kleidung. Unterwäsche mit Nacken-, Nieren- oder Fußheizung hat das Team um Geschäftsführer Christoph Müller schon auf den Markt gebracht. Sie heizen mit einem speziellen Silberfaden, der in die Kleidung eingewebt ist und damit völlig ohne Drähte auskommt. Die Produkte wurden schon mehrfach ausgezeichnet, selbst Hollywoodstar Tom Cruise gehört zu ihren Kunden. Allerdings muss man auch fast so viel wie ein Hollywoodstar verdienen, um sich die Wäsche leisten zu können. Die Kosten für eine Hose mit Fußheizung liegen bei rund 400 Euro.

Kleines Einmaleins für den Alltag

Pulswärmer sind eine praktische Erfindung. Sind die Handgelenke warm, werden auch die Hände nicht so schnell kalt.

Fausthandschuhe halten in der Regel wärmer als Fingerhandschuhe. Das Material entscheidet über die Isolierung. Leder ist dabei windabweisender und wärmer als Wolle.

Wer am Computer oft kalte Hände bekommt, dem helfen vielleicht ergonomische Handgelenksstützen oder Gelaufagen. Beim Schreiben auf der Tastatur kommt es häufig zu einem Abknicken der Handgelenke, was kalte Hände fördert. Eine Option für frieren-

de Büromenschen sind auch beheizbare Tastaturen oder Computermäuse.

Beim Sitzen sollten die Beine möglichst nicht übereinander geschlagen werden. Das hemmt die Durchblutung und den Wärmetransport.

Stiefel, Schuhe und Socken sollten nicht zu eng sein, das behindert sonst die Durchblutung. Die Luftschicht zwischen Schuh und Fuß isoliert zusätzlich.

Viel Wärme verliert der Mensch über den Kopf. Trägt man draußen eine warme Mütze, bleiben auch Hände und Füße länger warm.

Warum nicht mal von „innen“ heizen? Scharfmacher wie Pfeffer, Chili und Ingwer regen nicht nur die Durchblutung im Mund, sondern auch im Verdauungstrakt und im Rest des Körpers an.

Bewegung heizt ein!

Tipps von Physiotherapeutin Gitte Baumeier

Bewegung bringt den Kreislauf und die Durchblutung in Schwung und sorgt somit dafür, dass die Wärme auch bis in die Zehen und Fingerspitzen transportiert wird. Hier einige Übungsanregungen:

Gymnastik für die Füße

Laufen Sie öfter mal in der Wohnung auf Zehenspitzen oder den Fersen. Wer mag, kann auch eine Runde auf den Außen- und Innenkanten der Füße gehen. Jeweils etwa zehn Schritte, das ganze fünf Mal hintereinander.

Im Sitzen die Zehen im Wechsel einkrallen und strecken. Danach die Füße abwechselnd hoch und runter ziehen. Wahlweise können Sie auch Gegenstände mit den Füßen aufheben oder Papier zerreißen. Alle

Übungen zehnmal wiederholen.

Stecken Sie jeweils einen Finger in die Zehenzwischenräume und bewegen Sie die Zehen dann eine Minute lang. Das sieht etwas komisch aus und ist nicht sehr angenehm, hilft aber vielen.

Gymnastik für die Hände

Einfache Bewegungsübungen mit den Fingern sind nicht so wirksam wie eine Fußgymnastik, da bei den Händen das Körpergewicht als Widerstand fehlt. Nutzen Sie für Fingerübungen also Handtrainer, ein Gymnastikband oder ein warmes Kirschkernkissen. Erst das Training gegen den Widerstand bringt die Wärme in die Hand.

Zum Erwärmen der Handflächen kann man diese auch eine Minute lang stark aufeinander reiben oder die Handinnenseite mit den Fingerknöcheln der jeweils anderen Hand bearbeiten.

Handgymnastik kann man auch gut in einer Schüssel erwärmter Hirse, Erbsen oder Moor machen. Dann verdoppelt sich der Durchblutungseffekt.

Gäste im Studio

Prof. Dr. Antje Bergmann, Allgemeinmedizinerin Uniklinikum Dresden

Gitte Baumeier, Physiotherapeutin

Christoph Müller, Textilhersteller warmX GmbH, Apolda

Carolin Hörnig, Probandin

Buchtipps

Wertvolle Tipps, wie Sie dank einfacher Hausmittel Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen können, finden Sie auch im neuen Hauptsache Gesund-Buch **„Meine besten Hausmittel“**.

ISBN: 978-3-89883-272-4; 19,95 Euro

Erhältlich im Buchhandel und im MDR-Shop.

Anschrift/ Thema der nächsten Sendung

MDR FERNSEHEN,

Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Thema der Sendung vom 20.02.2014: „Falten, Schuppen, Pusteln – Tipps für schöne gesunde Haut“