



Kalte Hände und Füße – Ist die Durchblutung gestört?

Sie gehen nur mit Wärmeflasche ins Bett? Oder verlassen nur mit beheizbaren Handschuhen oder Wärmesohlen das Haus? Und Sie haben trotzdem immer kalte Hände oder Füße? Nicht immer liegt das einfach nur am Winter. Manchmal stecken ernsthafte Durchblutungsstörungen dahinter.

Das falsche Schuhwerk, eine beginnende Erkältung oder stundenlanges Warten auf den Zug – die meisten Ursachen für kalte Füße sind glücklicherweise harmlos. Doch wer trotz dicker Socken im Sommer wie Winter kalte Füße bekommt, sollte das von einem Arzt abklären lassen. Denn in etwa 20 bis 30 Prozent der Fälle können sich dahinter auch behandelbare Erkrankungen verbergen.

Einseitige Kälte – ein Alarmzeichen

Durchblutungsstörungen sind ernst zu nehmende Ursachen für kalte Hände und Füße. Tritt plötzlich ein einseitiges Kältegefühl auf, kommt es zu Gefühlsstörungen in einzelnen Gliedmaßen und treten Schmerzen auf, dann sollte zügig ein Arzt aufgesucht werden. Das könnten Symptome für einen Gefäßverschluss sein, der lebensbedrohlich werden kann.

Kalte Füße durch Schaufensterkrankheit

Treten neben den kalten Füßen belastungsabhängige Schmerzen auf, könnte eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) Ursache sein. Die Schmerzen lassen beim Laufen erst nach, wenn die Patienten stehen bleiben – als ob sie eine Shoppingtour machen und an den Schaufenstern inne halten. Daher der umgangssprachliche Name „Schaufensterkrankheit“. Häufig erkranken Raucher und Diabetiker daran. Helfen Medikamente zur Blutverdünnung nicht, gibt es verschiedene operative Optionen, um schlimmstenfalls drohende Amputationen zu verhindern und die Durchblutung wieder bis in die Zehen herzustellen. Dazu gehören eine Aufdehnung mittels Katheter, Stents oder Bypässe.

Kalte Hand durch „gestohlenen“ Blut

Beim sogenannten Subclavian-Steal-Syndrom handelt sich um eine eingeeengte oder verschlossene Schlüsselbeinschlagader. Diese verursacht eine Durchblutungsstörung des Armes und der Hand. Der Arm wird kalt und schmerzhaft. Es gehört zu den sogenannten Anzapfphänomenen. Das heißt, die Schlüsselbeinader „stiehlt“ (englisch „to steal“ = stehlen) Blut aus einer anderen Arterie: „Über eine Halsschlagader wird Blut aus dem Gehirn in den Arm abgezapft, so dass regelmäßig auch Schwindelsymptome bei belastender Arbeit mit dem betroffenen Arm, auftreten können“, erklärt Ilhami Benli, leitender Gefäßchirurg an den IIm-Kreis-Kliniken in Arnstadt.

Treten solche Symptome auf, muss behandelt werden. Mittels Kathethertherapie kann die eingengte Ader aufgedehnt werden. Manchmal ist auch die Anlage eines Bypasses nötig.

Raynaud-Syndrom

Das Raynaud-Syndrom verursacht bei Patienten nicht nur kalte Hände oder Füße, sondern auch anfallartige Schmerzen. Die Finger färben sich schlagartig weiß, manchmal auch rot-blau. Grund dafür sind Gefäßkrämpfe. Das geschieht in vergleichsweise harmlosen Situationen. Oft reicht schon das Hineinfassen in den Kühlschrank oder das Berühren von Metall aus, um die schmerzhaften Symptome auszulösen. Mitunter können gefäßerweiternde Medikamente helfen. Hauptsächlich sollten auslösende Faktoren gemieden werden. In sehr schweren Fällen kann ein Neurostimulator helfen.

Ein Symptom – viele Ursachen

Nicht immer ist die Durchblutung gestört, wenn Hände und Füße dauerkalt sind. Es gibt eine ganze Bandbreite anderer Erkrankungen, die schneller frieren lassen:

Wer eine **Schilddrüsenunterfunktion** hat, dem wird auch schneller kalt. Bei einer Unterfunktion produziert die Schilddrüse weniger Hormone als der Körper eigentlich braucht. Deswegen läuft auch die körpereigene „Heizung“ nur auf Sparflamme, man hat ständig ein Kältegefühl. Eine Schilddrüsenunterfunktion kann der Hausarzt mit einer Blutuntersuchung diagnostizieren.

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 ein 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 Betablocker (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 Menschen, die verstärkt zu Blutungen, wie etwa Nasenbluten, neigen. Blutungen können aber auch versteckt auftreten, insbesondere durch chronische Entzündungen im Magen-Darm-Bereich. Ein Eisenmangel lässt sich mit einem Bluttest nachweisen.

Süßes gesund genießen

Die Festtage sind vorbei, die Vorsätze für das neue Jahr gefasst. Vielleicht weniger Naschen? Dabei genügen oft schon kleine Kniffe - und aus schweren Kalorienbomben, werden leichte Verführungen für den Gaumen.

Aurélie Bastian ist unsere „Hauptsache gesund“-Expertin in Sachen Genuss. Aus ihrer Heimat Frankreich hat sie Rezepte für süße Köstlichkeiten mitgebracht. Sie backt für ihr Leben gern und verzichtet weder auf Zucker, noch auf Schokolade. „Nur alles in Maßen“, sagt die Kennerin der französischen Küche und sie ist überzeugt, Genuss und Gesundheit passen zusammen.

Zucker – was zu viel ist, ist zu viel

Zuckersteuer, Zuckerampel, Verbote - was wird nicht alles versucht, um den Konsum zu senken. Gebracht hat es nicht viel. Die Menschen werden dicker und Diabetes ist weiter auf dem Vormarsch. Das liegt natürlich nicht nur am Zucker allein, aber der ist eben auch drin, wo man ihn nicht vermutet. Wurst, Fertiggerichte, selbst Salate sind mit Zucker versetzt. Und wir sind seit Urzeiten auf „süß“ gepolt.

Zucker ist nicht gleich Zucker

Es sind mittlerweile unzählige Zuckeralternativen auf dem Markt. Künstlich hergestellte, wie beispielsweise Aspartam oder Saccharin haben eine hohe Süßkraft, und kommen vor allem in Light-Produkten zum Einsatz. Wer es natürlich mag, der greift zu Zuckeralternativen, die aus pflanzlichen Stoffen gewonnen werden.

Natürliche Zuckeralternativen:

Xylit und Erythrit

Kokosblütenzucker

Stevia

Honig

Agavendicksaft

Ahornsirup

Hinweis: *Es gibt keine verlässlichen Aussagen oder Studien darüber, wie Zuckeralternativen langfristig wirken.*

Rezepte von Backexpertin Aurélie Bastian

Blanc-manger heißt wörtlich übersetzt „weiß essen“

Zutaten für 6 Portionen:

200ml Milch, 150 g Kokoscreme, 3 EL Zucker, 5 g Agar-Agar, 1/2 Vanilleschote, 2 Eiweiß, 2 EL Zucker, 1 Mango (in dünne Scheiben schneiden), 250 ml Himbeerpüree (passierte Himbeeren ohne Zucker) .

Zubereitung

Die Milch mit dem Zucker, den halbierten und ausgekratzten Vanilleschoten und dem Agar-Agar in eine Kasserolle (hoher Topf mit Stiel) geben, umrühren und zum Kochen bringen. Danach die Kokoscreme zugeben, schmelzen lassen und abkühlen. Wenn die Mischung kalt ist (gelegentlich rühren), Eiweiß mit den 2 EL Zucker als Baiser schlagen. Es sollte eine feste Masse werden.

Die Baisermasse mit der Kokoscreme verrühren und in kleine Gefäße oder Förmchen verteilen. Auf den Boden der Formen kleine Mangoscheiben legen und die Blanc-manger mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren die Blanc-manger mit den restlichen Mango Stückchen und dem Himbeermark garnieren.

Tipps:

Kokoscreme ist die leichte und pflanzliche Alternative zu Mascarpone. Agar-Agar ist ein pflanzliches Geliermittel, das aus Algen gewonnen wird. Agar-Agar besteht hauptsächlich aus quellfähigen Kohlenhydraten und tut der Verdauung gut. Es hat zudem kaum Kalorien und dafür viel Kalium, was gut für die Nerven ist. In größeren Mengen ab etwa 4 g kann Agar-Agar abführend wirken; allerdings genügen für die meisten gängigen Speisen mit dem pflanzlichen Geliermittel 1-2 g. Achtung: hohe Gelierkraft, am besten vorab mit kleiner Menge ausprobieren.

Mendiant bedeutet Bettelmann und ist sehr einfach herzustellen.

Zutaten:

100 g Zartbitter Schokolade, 1 EL gemahlene Mandel, 1 EL gemahlene Haselnüsse, 1 EL kandier- te Orangen (Obst), 1 EL weiches Obst (Feigen), 1 EL kandierte Blumen (Veilchen)

Zubereitung:

Die Schokolade schmelzen und auf Backpapier in kleine ca. 3 cm große Kleckse verteilen. Die Mandeln halbieren und das Obst (frisch oder getrocknet) in kleine 0,5 cm Stückchen schneiden. Auf die noch geschmolzene Schokolade je nach Geschmack die Nüsse, Obst, oder kandierte Blumen verteilen.

Tipps:

Traditionell nimmt man kandierte Orangen, man kann stattdessen aber auch getrocknetes Obst nehmen, z.B. Feigen. Durch die fruchteigene Süße spart man Zucker. Die Mandeln und Haselnüsse liefern gesunde Fette und Nährstoffen wie Vitamin E, Magnesium und Kupfer. Dunkle Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil lässt den Blutzuckerspiegel nicht so rasant ansteigen und man isst nicht zu viel davon. Zartbitter- Schokolade hat weniger Zucker als Vollmilchschoko- lade und enthält zudem wertvolle Pflanzenstoffe.

Calisson

Zutaten:

100 g gemahlene Mandeln, 100 g Puderzucker, 200 g kandierte Orangen, 2 EL Orangenwasser, kandierte oder getrocknete Erdbeeren. Für die Glasur: Puderzucker und etwas Wasser, kleine dünne Oblaten, Puderzucker zum Ausrollen

Zubereitung:

Die Mandeln mit dem Puderzucker, den Orangen, Orangenblüten-Wasser und nach Wahl kan- dierten Erdbeeren (oder getrockneten) mixen. Am besten eine große Küchen-Maschine oder einen Smoothie-Mixer verwenden. Der Stabmixer ist weniger geeignet, weil die Zutaten zusam- menkleben.

Die Oblaten mit Ausstechformen zuschneiden.

Die Calisson-Masse mit einer Teigrolle und etwas Puderzucker ca. 1-1,5 cm dick ausrollen. Mit den Ausstechformen kleine Calisson ausschneiden und auf die Oblaten legen. Trocknen lassen.

Glasur aus Puderzucker und Wasser mischen, nicht zu dünnflüssig, so dass die Glasur nicht her- unterfließt.

Tipps:

Je nach Geschmack kann man statt der Erdbeeren auch schwarze Johannisbeeren oder Himbee- ren verwenden.

Diagnose Krebs – Was kann man selbst tun?

Es ist Satz wie ein Donnerschlag: „Sie haben Krebs!“. Angst vor Nebenwirkungen, Schmerzen und Tod bestimmen die Gedanken. Doch die Patienten sind ihrem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert. Immer mehr Studien zeigen, dass es wichtig ist, neben der Therapie selbst aktiv zu werden.

Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Krebs die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. Brust-, Darm- und Prostatakrebs kommen nach Angaben des deutschen Krebsregisters besonders häufig vor. Auch wenn die Zahl der Neuerkrankungen anhaltend hoch ist, gibt es auch gute Nachrichten. Mehr als die Hälfte der Patienten kann heute auf dauerhafte Heilung hoffen. Ein Grund dafür liegt sicherlich bei immer besseren Therapien, die individueller auf den Patienten abgestimmt werden können. Dazu ist die Akzeptanz für begleitende Therapien aus der Naturheilkunde oder der Traditionellen Chinesischen Medizin gestiegen. „Sie lindern Nebenwirkungen der schulmedizinischen Behandlung, stärken die Selbstheilungskräfte und lassen den Patienten selbst aktiv werden. Das ist wichtig für die Psyche“, sagt Dr. Petra Wüller bei Hauptsache Gesund. Die Leipziger Ärztin leitet eine Praxis für integrative Medizin in Leipzig und betreut Patienten in enger Kooperation mit onkologischen Zentren.

Mit Bewegung gegen Fatigue

So ist beispielsweise die positive Wirkung von Sport in großen Studien belegt. Typische Nebenwirkungen wie Gelenk- und Muskelbeschwerden sowie Fatigue, die chronische Müdigkeit, können durch körperliche Betätigung positiv beeinflusst werden und sogar das Rückfallrisiko senken. „Jeder Patient muss dabei für sich finden, was zu einem passt. Nur wenn es ihm liegt und Spaß macht, kann es positive Effekte haben“ gibt Dr. Wüller zu bedenken. Empfohlen wird ein tägliches Ausdauerprogramm von etwa 30 Minuten pro Tag, das auch drei Mal zehn Minuten aufgeteilt werden kann. Von Nordic Walking bis hin zu leichten Krafttraining ist letztlich alles erlaubt, was Spaß macht und im Sinne der ärztlichen Therapien sinnvoll ist.

Entspannung macht stark

Auch aus der Palette der Entspannungstechniken sollten sich Krebspatienten etwas suchen, was zu ihnen passt. Meditation, Yoga, Qi Gong, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung - Studien zeigen, dass solche Techniken zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen, den Schlaf verbessern und unter Umständen sogar den Schmerzmittelverbrauch reduzieren. „Solche Therapien können eine gute Strategie sein, um die Erkrankung und das ganze Drumherum besser zu bewältigen“, sagt Dr. Wüller. Entspannungstechniken müssen allerdings anfangs ein wenig geübt werden, um sie in Stresssituationen abrufen zu können. Wer sie beherrscht, kann sie überall durchführen. Auch im Wartezimmer, wenn Ängste vor der nächsten Diagnose aufkommen.

Immer Rücksprache halten

Auch Therapien aus der Naturheilkunde sind sinnvoll für Krebspatienten. Kneippsche Güsse beispielsweise stärken das Abwehrsystem und fördern die Durchblutung. Und sie sind einfach zu Hause durchzuführen. Problematisch wird es jedoch, wenn Patienten nicht mit ihrem Arzt darüber sprechen, wenn sie zusätzlich pflanzliche Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Das kann gefährliche Wechselwirkungen nach sich ziehen. So verändern die Wirkstoffe aus Johanniskraut, Ginkgo oder Baldrian die Wirkung einer Chemotherapie. Deshalb ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt unerlässlich.

Nebenwirkungen der Krebsbehandlung lindern

Bestrahlung und Chemotherapie gehen oft mit erheblichen Nebenwirkungen einher. Ergänzende Anwendungen von komplementären Therapien sollten immer mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Maisbarthaartee gegen Müdigkeit

Müdigkeit und Appetitmangel sind häufige Begleiterscheinungen bei Krebspatienten. Ein Tee aus Maisbarthaaren hat dann einen positiven Effekt auf den Energiehaushalt. Der milde, leicht süßlich schmeckende Kräutertee wird mit den getrockneten, vor der Blütezeit geernteten fadenartigen Maisgriffeln zubereitet. Für eine Tasse wird etwa ein Esslöffel zerkleinertes Maishaar mit heißem Wasser übergossen. Fünf Minuten ziehen lassen. Dann je nach Geschmack etwas Birnendicksaft dazu geben und warm trinken.

Akupunktur gegen Übelkeit

Übelkeit und Brechreiz sind dank moderner Medikamente seltener geworden. Eine naturheilkundliche Begleitung bringt zusätzlich Erleichterung. Akupunktur kann eine wirkungsvolle Ergänzung sein. Es gibt sie als normale Behandlung oder Dauerakupunktur, die über mehrere Tage geht.

Ingwer und Pfefferminze gegen Übelkeit

Auch die Pflanzenheilkunde hat mit der Ingwerwurzel und der Pfefferminze zwei klassische Heilpflanzen gegen Übelkeit. Beide enthalten stark wirksame ätherische Öle, die als Tee getrunken werden. Wer oft friert, sollte zur Ingwerwurzel greifen, wer sich überhitzt fühlt, eher zur Pfefferminze.

Gefrorenes gegen Schleimhautentzündungen:

Schleimhautentzündungen im Mund sind nicht nur schmerzhaft, sondern führen zu Appetitverlust, Nähr- und Mineralstoffmangel. Vorbeugend wirken tief gefrorene Ananasstücke, gefrorene Salbeiteestücke oder geeiste Melone. Man lutscht die Eiswürfel am besten fünf Minuten vor der Chemotherapie und währenddessen. Mundspray aus Blutwurz, Ratanhiawurzel und Myrrhe hat sich ebenfalls zur Vorbeugung bewährt. Entzündungshemmend wirken Kräuterspülungen aus Kamille oder Salbei.

Einreibungen und Bäder gegen Hand-Fuß-Syndrom

Manche Chemotherapeutika verursachen Hautveränderungen und Taubheitsgefühle an Händen und Füßen. Diese äußern sich in verschiedenen Schweregraden. In leichten Fällen helfen feuchtigkeitsspendende Cremes oder Einreibungen mit Olivenöl. Ein warmes Hand- oder Fußbad aus geschrotetem Leinsamen könnte ebenfalls helfen. Dafür 100 Gramm Leinsamen in einen Liter Wasser geben und fünf Minuten kochen lassen. Sobald die Temperatur angenehm ist, können Hände und Füße zweimal täglich darin gebadet werden.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Ilhami Benli, leitender Oberarzt der Gefäßchirurgie an den IIm-Kreis-Kliniken in Arnstadt
Dr. Petra Wüller, Praxis für Integrative Medizin in Leipzig
Aurélie Bastian, „Hauptsache Gesund“-Köchin und -Bäckerin

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 09.01.2020:

Wunschsendung - Sodbrennen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Tabuzone Po